

MENSUELS ENERGIESeniors



L'entrée en retraite est souvent un temps idéal pour s'occuper de sa santé et s'intéresser davantage à son alimentation et à ses activités physiques.

De nombreuses études scientifiques soulignent l'importance de l'état nutritionnel sur la santé, le bien-être et la qualité de vie des seniors.

Cette série de mensuels, spécialement conçue pour les seniors est un recueil de conseils nutritionnels pratiques pour bien préparer ses repas et repérer les gestes utiles pour la santé.

SUPPORT

10 mensuels de septembre à juin
4 pages couleurs

PUBLIC

Pour tous les seniors qui souhaitent rester actifs et prendre plaisir à bien se nourrir

EDITEUR

Bélenos-Enjeux- Nutrition

PRIX

2,5 euros le numéro
Pour commande en nombre nous contacter

CONTACT

belenos@belenos-nutrition.com

COMMANDE

bon de commande à retirer

Ce rendez-vous mensuel offre des exemples de menus au rythme des saisons, des conseils pratiques pour bien préserver ses os, garder une bonne santé cardiovasculaire ou choisir des aliments d'un bon rapport qualité /prix... C'est également un support original pour exercer sa mémoire avec des mots croisés ou des jeux sur le thème de la nutrition ou apprendre quelques gestes utiles pour sa santé à faire chez soi.

Diffusés à l'occasion d'ateliers de prévention nutritionnelle ou de façon indépendante, ces bulletins encouragent les seniors à cultiver les plaisirs sains de la table et de l'exercice physique pour bien améliorer leur santé et leur bien-être au quotidien.