

SANTÉ!

INVITATION ACTIVE DE MARS 2021

DÉFI DU MOIS : Prendre 3 marches de 30 minutes

**Rues de Wendake / Pistes cyclables /
Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles**



Mars - Mois de la nutrition

Vous êtes invités à :

- 1- Prendre conscience de vos habitudes alimentaires;
- 2- Cuisiner plus souvent;
- 3- Savourer les aliments;
- 4- Prendre le temps de manger, c'est-à-dire apprendre à reconnaître la sensation de faim et de satiété (état d'être rassasié);
- 5- Visiter le site www.moisdelanutrition2021.ca pour en apprendre davantage.



Nation huronne-wendat
Direction Santé et Mieux-être