Concilier plaisir, équilibre et santé au restaurant, les conseils d’APIVIA Mutuelle

mardi 11 décembre 2018, par lpe

Dans une série de tutoriels vidéo, APIVIA Mutuelle apporte des conseils pratiques intitulés "Bien dans mon assiette". Le 3e volet de ces vidéos, consacré au repas au restaurant est animé par une diététicienne nutritionniste.

Savoir équilibrer les apports en protéines, féculents, légumes, sans trop alourdir le repas pour un meilleur confort au travail l’après-midi, c’est l’objectif.

Rendez-vous sur le site Apivia Prévention pour en savoir plus : (cliquez ci-dessous sur l’image)