



Association PENut'S - Prévention Éducation N... · Vous



Cadre d'association chez PENut's

3 mois · 🌍

L'engagement de PENut'S ❤️ est de mettre en place des initiatives et des ressources préventives et éducatives à la santé accessibles à tous. Ces actions sont essentielles pour permettre à chacun de prendre des décisions éclairées concernant sa propre santé et son bien-être. Nos compétences : la nutrition 🥑 , l'activité physique 🏃 et l'accompagnement de la personne dans sa globalité 🧠 ! 🥜

#prévention #éducation #manger #bouger #alimentation #activitéphysique #nutrition



1,5 L d'eau par jour



Privilégier le fait maison



Viande rouge



Produits gras et sucrés



Les légumes secs



Les céréales complètes

Manger mieux et Bouger plus !



L'activité physique



Consommer 5 fruits et légumes par jour

