



du **pep's** dans  
votre **assiette**

Accompagnement pour une  
**alimentation saine et durable**

Vie professionnelle ou personnelle exigeante, stress,  
sommeil perturbé, alimentation déséquilibrée...

**Nous négligeons parfois notre hygiène de vie alors  
qu'il est indispensable de prendre soin de soi.**

**Au fil des années, nos  
besoins nutritionnels  
évoluent alors que nous  
ne changeons pas le  
contenu de nos assiettes.**

Alors découvrez ou réapprenez à nourrir votre  
corps selon ses besoins grâce aux bienfaits  
d'une alimentation saine et durable.



**Goûtez, partagez, faites-vous plaisir et  
l'équilibre alimentaire sera au rendez-vous !**

# Pourquoi un accompagnement pour une alimentation saine et durable ?

Prendre conscience des **besoins fondamentaux du corps**

**Repérer les choix alimentaires nocifs** pour la santé (discerner le vrai du faux de l'alimentation : les conditions de production / de fabrication, l'étiquetage nutritionnel, les labels, les régimes alimentaires ....)

Apprendre à choisir des **aliments qui ont une valeur nutritionnelle** et n'apportent pas que des « calories vides ».

**Donner du pep's à votre cuisine** avec des idées de recettes, prendre plaisir à faire soi-même, à goûter et à partager

Réussir à adopter **de nouvelles habitudes alimentaires bénéfiques** pour soi

**Il est essentiel de redonner sa place à l'alimentation dans notre vie pour préserver notre santé et donner le meilleur de nous-même.**

**Savoir se nourrir, c'est savoir se respecter et améliorer sa qualité de vie.**

J'interviens dans le cadre de **rendez-vous individuels** pour les particuliers, **d'ateliers** ou **de conférences** pour les entreprises, associations ou collectivités.

Véronique BAEY

**07 79 58 36 64**

veronique@dupepsdansvotreassiette.fr

Membre de la **SCOP Optéos**

Parc EuraTechnologies

165, avenue de Bretagne

59000 LILLE

Mieux <sup>se</sup> nourrir  
avec **gourmandise**  
et **plaisir !**

[www.dupepsdansvotreassiette.fr](http://www.dupepsdansvotreassiette.fr)  