

Programme

Ateliers de prévention • 14h > 18h

Diététique et alimentation

- Conseils personnalisés sur votre alimentation avec une diététicienne
- Dépistages et conseils personnalisés pour tester vos facteurs de risques
- Quiz sur les perturbateurs endocrinien et roue de la santé

Activité physique

- Testez votre condition physique et bénéficiez d'astuces pour intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne
- Initiez-vous à la marche nordique avec notre parcours de découverte

Conférence • 15h30

Peut-on prendre le risque de (ne pas) faire du sport ?

L'intérêt de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires

- Conférence animée par le Dr Brouant, cardiologue

Pour en savoir plus :

> grand-est@groupe-vyv.fr

Rencontres

Si vous avez des questions sur votre mutuelle, son fonctionnement, ses actions, ses établissements ou plus généralement sur la santé, vos élus mutualistes seront disponibles pour dialoguer.

