

REMONCOURT 25.06.2007

### Conférence sur la nutrition

A la bibliothèque de Remoncourt, vendredi 27 avril à 20 h 30, Marie Becker (ingénieur en nutrition du réseau "Maigrir 2000") organise une conférence-débat intitulée "Oubliez les régimes... ils font grossir !"

Une personne sur 4 est en surpoids en France, pourtant il n'y a jamais eu autant de méthodes pour perdre du poids sur le marché !

Avant d'essayer les méthodes miracles et l'effet yoyo, venez apprendre à distinguer le vrai du faux sur les promesses de perte de poids.

Oubliez les régimes et apprenez à manger équilibré pour perdre du poids.

Marie Becker, conseil en nutrition "Maigrir 2000", 21, rue de la Chaux, 88800 Remoncourt. Tél. : 03.29.08.69.17.

ER-NE11-

REMONCOURT 09.05.2007

## La nutrition au cœur des débats à la bibliothèque



De nombreuses questions ont fusé parmi l'assistance lors de cette conférence.

Vendredi dernier à la bibliothèque de Remoncourt, une conférence sur le thème "Oublier vos régimes, ils font grossir", était présentée par la nutritionniste locale, Marie Becker.

Une quarantaine de personnes ont assisté et posé de nombreuses questions sur l'alimentation au quotidien. Un débat très intéressant et surtout inter-actif animé sous

forme de jeu avec des questions-réponses.

Au final, le public a bien retenu la leçon : faire un régime servait à perdre du poids mais il faut éviter d'en reprendre dès le régime terminé.

En appliquant les bases de l'alimentation, savoir reconnaître les différents aliments, Marie Becker a su faire passer le message pour manger équilibré.