

## ALIMENTS MIRACLES ET RÉGIMES EXPRESS

**Samedi le 28 mai 2005  
De 9h00 à 12h00 au YMCA Guy-Favreau**

### CONTENU :

La santé par l'alimentation fait régulièrement la manchette : le supplément X peut réduire le taux de cholestérol ; l'aliment Y peut améliorer la tension artérielle ; telle combinaison alimentaire fera maigrir à coup sûr... Mais qu'en est-il vraiment ? Est-ce que ces solutions faciles constituent la voie à suivre ? Cette conférence est l'occasion de déboulonner certains mythes alimentaires et de faire le plein d'idées concrètes et de conseils applicables à votre pratique actuelle.

### CONFÉRENCIÈRES :

**Nathalie Lacombe** : Nathalie est diplômée de l'Université de Montréal en nutrition. Elle a obtenu son baccalauréat en 1995 et a complété une maîtrise en nutrition sportive en 2000. De nature passionnée, elle s'intéresse à tout ce qui touche le maintien de la santé. Elle a une pratique privée où elle conseille ses clients sur les bienfaits d'une saine alimentation et de la pratique régulière d'activités physiques. Elle est aussi instructeur de danse aérobic depuis plus de 20 ans. Nathalie est membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec et des Diététistes du Canada.

**Lieu** : YMCA Guy-Favreau : 200 Boul. René-Lévesque ouest, Montréal, Québec, H2Z 1X4.  
(métro Place des Arts ou Place D'Armes)

**Téléphone** : Pour informations (514) 845-3917 poste 229 (Amélie Therrien)

Cet atelier est offert en français; les questions peuvent être adressées en anglais. Veuillez apporter papier et crayon.  
✂ -----

### **FORMULAIRE D'INSCRIPTION (à retourner avec votre paiement) Aliments miracles et régimes express**

NOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

TÉL. : \_\_\_\_\_

A) YMCA  Centre : \_\_\_\_\_ Superviseur : \_\_\_\_\_

B) AUTRES

- Coupon (employé, bénévole)**
- YMCA : 28,75 \$ (Taxes incluses)**
- Autre: 46,00 \$ (Taxes incluses)**

Pour vous inscrire, veuillez retourner ce formulaire d'inscription avec votre paiement au plus tard le mercredi 25 mai 2005 à l'attention d'Amélie Therrien (chèque à l'attention du YMCA Guy-Favreau). Vous pouvez également vous inscrire par téléphone au 514-845-4277 (paiement par carte de crédit exigé). S'il demeure des places, nous acceptons les inscriptions le jour même.