



# Conférence

MANGER MIEUX,  
MANGER HEUREUX !



## Objectifs principaux

Appréhender les  
déterminants du  
comportement alimentaire

Apprendre à réguler les  
quantités

Faire des choix éclairés en  
terme de qualité

## Nombre de participants

Illimité

## Public concerné

Tous les collaborateurs

## Durée

2 heures

## Contenu

Les sensations alimentaires

La régulation physiologique  
du poids

Les croyances alimentaires

La gestion des envies de  
manger