

Pour vivre mieux et plus longtemps, il faut...

Deux ateliers organisés par le clic ont permis à une vingtaine de Romeriens d'obtenir quelques conseils pour améliorer leur qualité de vie. Et cela commence par la nutrition.

Il faut en effet bien manger et bien bouger. Ces deux clés permettent aux plus de 60 ans d'avoir une bonne hygiène de vie.

Aurélie Maillard, diététicienne, a donné des pistes afin d'améliorer la qualité des menus. Aurélien Soupez, éducateur médico-sportif était présent pour conseiller la pratique physique.

Tous deux sont issus de l'Institut Pasteur et ont délivré un passeport forme qui a permis aux participants de mieux se connaître et d'avoir des conseils personnalisés. ■



Aurélie et Aurélien ont fait l'unanimité.