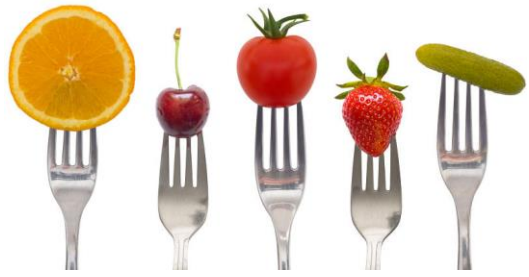


Memo/Mémo



To: Members & Residents

From: Health Center

Re: Quick & Healthy Meals Workshop with Dietician, Lise Fournier

When: February 14th, 2019

Where: Health Boardroom

Time: 1:30 pm- 3:00 pm

Healthy food is essential for optimal physical and mental health. However, in this busy day and age, many people chose ready-made meals and highly processed foods in order to save time. These foods tend to be high in sodium and other ingredients that can be detrimental to our health.

Dietician, Lise Fournier, aims to show participants that they can still prepare quick and easy meals using healthy ingredients without compromising on flavour!

Come join us in the **boardroom at the Health Center on Thursday, February 14th, at 1:30 pm- 3:00 pm**, to learn more about healthy, quick and easy cooking tips!

See you there!

À: Membres & résident(e)s

De: Centre médical

Sujet: Atelier de repas rapide et sain avec la diététicienne, Lise Fournier

Quand: Le 14 février, 2019

Endroit: Salle de conférence du Centre médical

Heure: 13h30 à 15h00

La nourriture saine est essentielle pour une santé physique et mentale optimale. Cependant, de nos jours, bien des gens choisissent des repas déjà prêts et des aliments hautement transformés pour sauver du temps. Ces aliments ont tendance à être riches en sodium et d'autres ingrédients qui peuvent s'avérer nuisibles à votre santé.

La diététicienne, Lise Fournier, vise à montrer aux participants qu'ils peuvent préparer des repas rapides et faciles en utilisant des ingrédients sains sans en compromettre la saveur!

Venez nous rejoindre dans la **salle de conférence du Centre médical le jeudi, 14 février, de 13h30 à 15h00** pour en apprendre davantage en conseils de cuisson sains, rapides et faciles!

Au plaisir de vous voir!