



ORGANISME DE SOUTIEN AUX

**aidants naturels**  
DE L'ONTARIO

RESSOURCES ET  
ÉDUCATION

# Nourrir l'aidant naturel



**S'occuper des autres implique souvent de passer moins de temps à s'occuper de soi-même. Cette présentation vous apprendra les stratégies d'une alimentation saine et les principes d'une alimentation intelligente utiles lorsqu'on a un mode de vie actif.**

Vous apprendrez à créer des régimes alimentaires équilibrés et à améliorer votre capacité à planifier vos repas. Vous apprendrez également de nouvelles techniques à appliquer dans votre pratique quotidienne. En outre, on vous invitera peut-être à partager certains de vos exemples de repas nutritifs.

Pour vous inscrire à cet événement en français, il suffit de [cliquer ici](#).

## À propos du présentateur



Nicole Osinga est diététiste agréée auprès du Collège des diététistes de l'Ontario dans la région de Durham. Titulaire d'une licence et d'une maîtrise en nutrition humaine, Nicole propose à ses clients et à son public des solutions nutritionnelles personnalisées et fondées sur des données probantes. Elle est reconnue comme une experte en préparation de repas à base de plantes

et fait la promotion du pouvoir des aliments à base de plantes pour améliorer notre santé et notre bien-être.

Nicole est apparue sur de nombreuses chaînes de télévision régionales et nationales et a écrit pour le Toronto Star. Elle a récemment publié un e-book : *The Plant Based Meal Prep Master Plan*, qui est disponible sur son site web à l'adresse suivante : [nicoleosinga.com](http://nicoleosinga.com)

**Dates : Jeudi 4 mars 2021**

**Heure : de midi à 13 h 00**

**Lieu : Zoom**

(le lien sera fourni au moment de l'inscription)

**Gratuit**

## Enregistrez-vous aujourd'hui

[Français](#)

[English](#)



180, rue Dundas Ouest, bureau 1425, Toronto (Ontario) M5G 1Z8

Tél. 416 362-2273 Courriel [info@ontariocaregiver.ca](mailto:info@ontariocaregiver.ca)

Ligne d'assistance 24 h/24, 7 j/7 1 833 416-2273



[ontariocaregiver.ca/fr](http://ontariocaregiver.ca/fr)

Financement par :



Les points de vue exprimés sont les points de vue de l'Organisme de soutien aux aidants naturels de l'Ontario et ne reflètent pas nécessairement ceux de la province.