

L'ABDM vous invite à la conférence :

***Comment minimiser les dégâts reliés aux repas d'affaires, cocktails et
« 5 à 7 »***

La vie professionnelle de nos jours est certainement trépidante avec toutes ses activités sociales, mais n'est pas sans conséquences sur le bien-être et la ligne! Repas d'affaires bien arrosés, soirées de réseautage qui s'éternisent, cocktails, petites bouchées plus ou moins satisfaisantes ou journées de formation sans rien avoir à se mettre sous la dent; nous ne faisons pas toujours les bons choix pour notre santé.

Souvent, ce sont ces petites activités qui nuisent à notre énergie quotidienne, notre digestion et contribuent même à un surplus de masse adipeuse. Notre conférencière invitée, Julie Audette, présentera une foule de trucs et astuces afin de minimiser les effets négatifs d'une vie professionnelle gravitant souvent autour de l'alimentation et l'alcool. Vous ressortirez de cette conférence outillé(e) pour survivre aux événements mondains professionnels sans égratignures. Des fiches de rappel et des grilles d'aliments vous seront remises pour faciliter votre succès.

QUAND?

Le 24 avril 2008, de 12 h à 14 h (repas inclus)

OÙ?

Lapointe Rosenstein
1250, René Lévesque Ouest, Suite 1400

COÛT :

Membres : 25.00\$ Non membres : 50,00\$

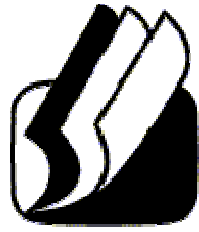
Paiement par chèque seulement sur place

Nombre de places limité à 25

Réservez maintenant auprès de Réa Hawi au rhawi@blgcanada.com ou au 514-954-2555 (2833)

Notre conférencière invitée :

Impliquée dans les médias, Julie Audette est chroniqueuse pour le magazine Speed et son émission de radio « Génération Speed » sur les ondes de Radio-Montréal 101.5 FM. Elle a également été animatrice de deux magazines télévisés sur l'alimentation au Canal Savoir en 2007. Avec son expertise développée dans des instituts californiens, Julie se distingue avec son approche urbaine, actualisée et non-moralisatrice. Elle accompagne aussi personnellement les gens qui ont besoin d'un coup de main individuel, elle anime son « Défi 30 jours sans sucre » et dirige des tours guidés santé, notamment au Marché Jean-Talon et au Marché Atwater.



MALL invites you to the following conference :

How to Minimize the Damages Related to Business Meals and Cocktails

Our professional lives these days are certainly vibrating with all the social activities and events, but this is not without consequences to our well-being and our figure! Business meals with alcohol, networking evenings that never end, cocktails, small bites that are more or less satisfying or full day trainings without anything to eat; we don't always make the most healthy choices.

Most frequently, these are the activities that hinder our daily energy, digestion and even contribute to weight gain. Our guest speaker, Julie Audette, will present tricks and ideas that will help you minimize the damaging effects related to a professional life often wrapped around food and alcohol. You will come out of this conference with tools to get through these business and social events without a scratch. Reminder cards and food charts will be provided to facilitate your success.

WHEN ?

April 24, 2008 from 12 pm to 2 pm (lunch included)

WHERE ?

Lapointe Rosenstein
1250 René Lévesque Ouest, Suite 1400

COST :

Members : 25.00\$ Non-Members : 50.00\$

Payment by cheque only at the conference

Space is limited to 25 attendees

Reserve now with Réa Hawi at rhawi@blgcanada.com or at 514-954-2555 (2833)

Our guest speaker :

Involved with the media, Julie Audette is a columnist for the magazine Speed and her radio show "Génération Speed" on Radio-Montréal 101.5 FM. She was also the host of two TV food shows on Canal Savoir in 2007. Julie developed her expertise in Californian institutes, and she is set apart with her urban, current and non-moralizing approach. She also coaches individuals who need a helping hand, conducts her "Défi 30 jours sans sucre" (30 days without sugar challenge), as well as health guided tours, notably at Jean-Talon and Atwater markets.