**Manger sain et local…**

**Cap’ de relever le défi ?**

En ce début d’année, la Communauté de communes récidive et lance son 2ème Défi Foyer à Alimentation Positive. Vous ne vous souvenez plus de ce que c’est ? Pas de soucis…. Voici un rapide tour d’horizon de ce qu’il est essentiel de retenir.

Le Défi Foyer à Alimentation Positive c’est un projet convivial, sur 5 mois, pour faire évoluer vos habitudes alimentaires. Pour y arriver, vous serez accompagné par un coach et soutenu par les membres de votre équipe. Vous vivrez des ateliers ludiques et pratiques pour savoir comment manger sainement ET simplement. Vous découvrirez des astuces pour maintenir votre budget en mangeant local et équilibré, voire le diminuer. Vous repartirez riche de belles rencontres, de nombreux apprentissages, d’un carnet de bonnes adresses et de nouvelles habitudes alimentaires.

Il ne vous reste plus qu’à vous inscrire !
Trois équipes se constituent sur le territoire pour relever le défi avec vous.

Pour cela, rendez-vous début février à l’une des 3 réunions d’informations et d’inscriptions

 Xxxx févrierxxxxx

+ d’infos :
[www.bretagneromantique.fr](http://www.bretagneromantique.fr) › Habitant › Environnement › Défi Foyers à Alimentation positive