

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'engage à suivre une alimentation saine, malgré un horaire chargé et un budget restreint. Je n'oublie pas de prendre un petit déjeuner pour bien commencer ma journée.

Je peux trouver des bonnes recettes, faciles et pas dispendieuses, par l'entremise d'un livre de cuisine préparé par une collègue étudiante :

<https://www.feecum.ca/services/livre-de-cuisine>

Bon appétit!



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

