



## Special Guest Lecture by Nutritionist Liz Stokvis

Join us for an informative seminar on nutrition. We'll look at general guidelines for healthy eating, nutrition for athletes, and nutrition for performance. Come prepared with any questions you may have regarding what to eat and when to eat it, as Liz will end with a Q&A period. Looking forward to seeing you all there!



## Conférence par la nutritionniste Liz Stokvis

Joignez-vous à nous pour une conférence sur la nutrition. Nous aborderons les recommandations

générales d'une alimentation saine, la nutrition destinées aux athlètes ainsi que la nutrition de performance. Préparez vos nombreuses questions car Liz terminera sa conférence par une période de questions. Au plaisir de tous vous voir là-bas!



**Healthy eating habits  
and nutrition for  
performance**

---

**Les habitudes  
alimentaires saines et  
la nutrition pour la  
performance**

---

**Jeudi le 16 Mars –  
17:30-18:30 au Centre  
Récréatif de  
Beaconsfield  
Gymnase**

---

**Thursday March 16 –  
5:30-6:30pm in the  
Beaconsfield Rec Center  
GYM**

---

**BEACONSFIELD  
BLUEFINS**

1974 City Lane,  
Beaconsfield, QC

[www.bluefins.ca](http://www.bluefins.ca)