

Top Fuel for Top Performance

Bouffe-santé pour un rendement assure

19 Mar 2026
0800 -1600 hrs

- Evaluate your eating patterns
- Learn to read food labels to make better choices
- Plan and prepare for training and competition
- Learn how to adjust your eating to lose weight or bulk up

19 mar 2026
08h00 - 16h00

- Évaluez vos habitudes alimentaires
- Apprenez à lire les étiquettes des produits
- Sachez vous preparer en vue d'un entraînement ou d'une compétition
- Apprenez à modifier votre alimentation et vos exercices pour perdre du poids ou augmenter votre masse musculaire



For more information or to register,
contact Health Promotion at (204) 833-2500 ext. 4150
or healthpromo@forces.gc.ca

Pour s'inscrire, composez Promotion de la
santé le (204) 833-2500 poste 4150
ou à healthpromo@forces.gc.ca



**STRENGTHENING THE
ÉNERGISER LES
FORCES**

