



MON ALIMENTATION, MA MÉDECINE

Comprendre et s'approprier les clés de votre alimentation et de votre santé

Les objectifs de ce stage

- Clarifier le chaos nutritionnel face aux innombrables discours sur la nutrition
- Recevoir une approche claire et personnalisée pour mieux vous alimenter, retrouver de l'énergie et prévenir les déséquilibres physiques et mentaux.
- Comprendre les signes et les manifestations des déséquilibres (physiques et du mental) et pouvoir y remédier par l'alimentation, l'hygiène de vie, la phytothérapie, la complémentation.

A qui s'adresse ce stage?

- Aux professionnels de santé souhaitant élargir leurs compétences et compréhension de la santé humaine.
- Cuisiniers, restaurateurs souhaitant approfondir le sujet de l'assiette gourmande et saine.
- A toute personne souhaitant approfondir la compréhension holistique de la santé et le lien entre alimentation, digestion et santé.

Programme

ACTE 1 Clarifiez le chaos nutritionnel : Distinguez les régimes, tendances et approches pour mieux vous orienter.

- diététique, nutrition, micronutrition, naturopathie, Ayurveda
- Les régimes nutritionnels, régimes restrictifs
- Les jeûnes
- La bioénergétique
- Les associations alimentaires

ACTE 2: Comprenez votre corps en profondeur : Digestion, immunité, métabolisme, équilibre hormonal et gestion du mental.

- La digestion: les organes de la digestion, les étapes de la digestion, le concept de satiété, l'influence des saisons
- L'écosystème intestinal
- Le mental
- La santé cellulaire

ACTE 3: Apprenez à écouter votre organisme : Identifier les signaux, adapter votre alimentation selon vos besoins et symptômes.

- Le concept de dysbiose
- Les maladies de civilisations
- Immunité et inflammation
- Le contenu de l'assiette
- Au delà des apports
- Phytothérapie, complémentation, santé naturelle, hygiène de vie

ACTE IV : Auto-analyse

- Analyse de soi, de ses besoins
- Analyse des symptômes physiques
- Analyse psychologique
- Analyser le contenu de son assiette

ACTE V: Passez à l'action : élaboration de menus et recettes adaptées à votre rythme de vie et votre constitution et/ou problématique.

- Exemples de petits déjeuners
- Exemples de repas du midi
- Exemples de repas du soir.
- Exemples de collations

Vivez une immersion unique : Alternance entre théorie, pratique et dégustations dans un cadre naturel ressourçant.



Marie-Noëlle Bourgeois
Micronutritionniste
Praticienne en Ayurveda