



# CONDUIRE UNE ALIMENTATION CETOGENE TRUCS ET ASTUCES, LES PIEGES

**1 journée VENDREDI 12 JUIN 2020**

**8H DE FORMATION RECONNUES ASCA ET CONFORMES EXIGENCES RME**

- Formation pour les thérapeutes qui souhaitent proposer en toute connaissance de cause une alimentation cétogène à leurs clients
- Comprendre les tenants et les aboutissants de la méthode, les écueils à éviter
- Des exercices ludiques afin d'intégrer la méthode, pouvoir la mettre en œuvre et la proposer immédiatement à vos clients après la journée de formation

## **Objectifs**

- Identifier les problèmes de santé ou maladies qui peuvent être améliorés avec une alimentation cétogène
- Identifier les perturbations physiologiques chez vos clients qui risquent de limiter l'efficacité de votre prise en charge
- Identifier les grands principes de la méthode
- Discuter des limites de la méthode
- Elaborer une version hypotoxique de l'alimentation cétogène
- Discuter de la qualité des corps gras consommés
- Discuter de la quantité maximale de glucides
- Evaluer si le jeûne intermittent est une approche complémentaire intéressante

## **Programme :**

- Problèmes de poids, inflammation, douleur, activité cérébrale et neurodégénérative, cancer
- La biologie de l'alimentation cétogène
- Des recettes pour une mise en pratique facile ; les trucs et astuces
- Les pièges à éviter ; une étude critique de la méthode
- Les plantes et les micronutriments pour accompagner une alimentation cétogène
- Le calcul des macros ou les quantités de macronutriments à respecter
- Le principe d'une alimentation cétogène hypotoxique ; une alimentation cétogène végétale ?
- Jeûne intermittent et alimentation cétogène

**Durée :** 1 journée, 8h, vendredi 12 juin 2020

**Pour qui ? :** pour les thérapeutes

Le tout public intéressé peut participer à cette formation en acceptant le niveau de la formation

**Où :** Espace Athanor, Champs-Lovats 17, 1400 Yverdon-les-Bains

**Par qui ? :** Eric Forestier, Naturopathe avec Diplôme Fédéral MTE, Nutrithérapeute, Formateur d'Adulte M1-M2-M3 du Brevet Fédéral de Formateur d'Adultes

**Prix :** 190 frs la journée de formation