



# NUTRITION SANTE ET NUTRITION ET CHRONOBIOLOGIE

**SAMEDI 29 FEVRIER et DIMANCHE 01 MARS 2020**

**16H DE FORMATION RECONNUES ASCA ET CONFORMES EXIGENCES RME**

- Formation pour tous à la nutrition santé et à la chronobiologie alimentaire
- Formation pour les thérapeutes qui souhaitent utiliser ces approches dans leur pratique thérapeutique
- Formation pratique : de nombreux aliments sont goûtés le premier jour ; des exercices ludiques et interactifs sont proposés le second jour.
- **Ce sont les deux premiers jours de la formation professionnelle en Nutrition et Nutrithérapie pour découvrir l'enseignant, le contenu et la qualité de l'enseignement.**

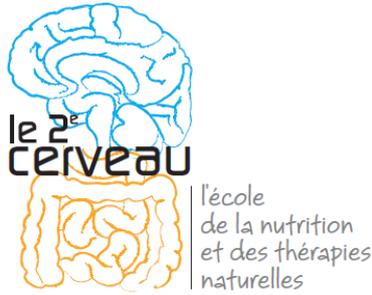
## **A l'issue du jour de Nutrition santé :**

- Constituer une assiette équilibrée avec les aliments favorables à la santé
- Choisir les aliments pour leurs vertus thérapeutiques
- Distinguer les macronutriments (protides, lipides, glucides)
- Distinguer les micronutriments (acides gras, enzymes, minéraux, vitamines, anti-oxydants, bactéries intestinales)
- Choisir les corps gras nécessaires à la santé et identifier ceux que l'on préfère éviter
- Utiliser les tisanes, les épices et les herbes aromatiques
- Distinguer les aliments complets et raffinés
- Distinguer l'alimentation maison et l'alimentation industrielle
- Faire la distinction entre l'alimentation idéale et ce qu'il est possible de faire au quotidien
- Pratiquer quelques méthodes douces de détoxification : Aubier de tilleuil, bain de bouche à l'huile, bains hyperthermiques, sels basiques...
- Faire la distinction entre les compléments alimentaires utilisés comme aliments complémentaires ou comme outils thérapeutiques.
- Se représenter clairement une démarche thérapeutique à l'aide de la nutrition et des compléments alimentaires
- Acquérir de bons réflexes en nutrition santé

***Lors de ce cours d'introduction, il s'agit de partager ce mode de compréhension de ce qui fait la santé et la maladie ; notion amplement développée au cours de la formation professionnelle.***

**Pré-requis :** Aucun, tous publics.

Cours intéressant pour les personnes souhaitant trouver une cohérence au niveau alimentaire.



# NUTRITION SANTE ET NUTRITION ET CHRONOBIOLOGIE

**A l'issue du jour de Nutrition et Chronobiologie :**

**Pour soutenir l'état de santé de l'organisme, l'heure à laquelle certains aliments sont consommés joue un rôle essentiel notamment pour :**

- le maintien du poids
- la normalisation du cholestérol
- Les fonctions du cerveau
- La concentration, la mémoire
  - L'énergie du matin
  - La relaxation du soir
  - Le sommeil de qualité

**Vous saurez aussi à quelle heure et pourquoi consommer des aliments au goût sucré sans culpabiliser**

En plus d'identifier les grands rythmes biologiques de l'organisme, vous saurez à la fin de cette journée appliquer immédiatement cette méthode alimentaire et vous saurez l'adapter à différentes situations. Vous découvrirez la méthode de base ainsi que les variantes adaptées au végétarisme/végétalisme ainsi que celle adaptée aux troubles digestifs.

## **Différents exercices pédagogiques rendront cette journée de chronobiologie alimentaire très ludique**

**Durée :** 2 jours, 16h, samedi 29 Février et dimanche 01 mars 2020

**Où :** Espace Athanor, Champs-Lovats 17, Yverdon

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

Diplôme Universitaire de Nutraceutique de la faculté de Médecine et Pharmacie à Dijon (F)

Formé à la chronobiologie alimentaire à Dijon par le Pr J.R. Rapin, le fondateur de la méthode.

Le Dr Delabos, auteur de livres à succès, a mis au point en collaboration avec le Pr J.R. Rapin et le Dr Campagne, le modèle de base sous marque déposée, la chrono-nutrition®.

Formé à la micronutrition par de nombreux experts : Dr O. Coudron, Dr V. Castronovo, Dr J.P. Curtay, Pr J.R. Rapin, parmi de nombreux autres.

Formé en médecine intégrative avec le Dr B. Donatini, expert en mycothérapie

**Prix : 360 frs les 2 jours de formation. Un acompte de 200 frs est demandé à l'inscription**