



# Formation Nutrition et Santé

En France, **68 % des actifs** déclarent connaître un ou plusieurs **problèmes de santé chronique**. Manque d'énergie, stress et anxiété, troubles musculo-squelettiques, problèmes de peau, allergies, maux de tête et sommeil perturbé sont tous améliorés ou complètement corrigés avec une alimentation correcte.

**L'alimentation a un impact majeur sur notre santé** et sur notre vie de tous les jours, et également sur notre productivité et notre motivation au travail. Elle influence de façon essentielle notre santé tant physique que mentale. Grâce à cette formation, vous pourrez apprendre comment allier santé et plaisir de manger afin de créer un cercle vertueux et **renforcer votre bien-être au quotidien**.

## Objectifs

1. Connaître les principes de **l'alimentation saine** pour rétablir une santé optimale
2. Acquérir les notions fondamentales de **physiologie** pour comprendre le fonctionnement du corps et maintenir la **pleine santé**
3. Savoir comment mettre ces notions en **pratique au quotidien** et adopter une hygiène de vie propice à l'épanouissement personnel

Durée : 2 jours (14h)

Information et inscription : Marc Resch au 06 10 88 29 06 ou [mresch@free.fr](mailto:mresch@free.fr)

**« Que ta nourriture soit ton seul médicament, que ton médicament soit ta seule nourriture ! » Hippocrate, 460 – 370 av. J.-C**

# Programme de formation

## Premier jour, matin : **L'alimentation moderne**

- Les bases de l'alimentation
- La situation alimentaire actuelle
- Le nutritionnisme moderne
- Les produits animaux
- Les produits raffinés, le gluten, le fructose, le soja
- Les aliments ultra-transformés, les additifs alimentaires, les emballages
- La cuisson des aliments

## Premier jour, après-midi : **L'alimentation vivante**

- L'alimentation vivante en détails
- L'aspect thérapeutique : Jean Seignalet, Linus Pauling, Max Gerson
- Les légumes et les fruits, les jus frais
- Les fruits secs et oléagineux
- Les graines germées, les algues
- Les légumes lacto-fermentés
- La levure de bière, les épices et les condiments

## Deuxième jour, matin : **La santé holistique**

- Les bases de la physiologie et de la santé holistique
- La nature énergétique du corps
- Le physique, l'émotionnel, le mental, le spirituel
- La maladie, la médecine et la santé
- Le rôle de l'alimentation

## Deuxième jour, après-midi : **La transition alimentaire**

- Un régime propre à chacun
- L'équilibre et les apports nutritionnels
- Reconstruire la flore intestinale
- Accompagner l'élimination des toxines
- Exemple de repas types