



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

« 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