



# CES HUILES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Les gras est le grand tabou de l'alimentation moderne, mais aussi un grand méconnu. Ce module est pensé pour vous apprendre à manger « mieux gras ».

**Durée:** micro cube de 3h. en INTRA

**Groupes:** de 5 à 12 personnes

**Prix:** sur devis

## Public

Tout public.  
Particuliers et entreprises

## Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

## LES FORMULES

### 1- EN INTRA

-> micro cube de 3 heures

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

## Objectifs

- Mieux vivre son alimentation au quotidien
- Clarifier le rôle des aliments tabous

## Contenu

- Qui sont les acides gras ?
- Une aide précieuse pour tous les rouages de notre mécanique.
- Principales conséquences sur l'organisme.
- Zoom sur les critères de choix.
- Les huiles, en pratique dans l'assiette. Comprendre les différences entre bon et mauvais gras.
- Les conseils essentiels pour ne plus avoir peur des aliments gras

## Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage. Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives Supports de cours écrit et visuel

## Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe  
Transition des personnes  
Accompagnement au mieux être

## INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62  
delaurme@gmail.com

[potentiel-sante.fr](http://potentiel-sante.fr)

N° SIRET : 53054672000026  
41 Rue de la République  
31290 Villenouvelle

**LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.**

## Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif