



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

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