

En quoi et pourquoi l'alimentation a-t-elle tant évolué depuis 3 générations ? Comment impacte-t-elle ma santé ? Pourrait-elle me permettre d'être moins souvent malade ? de ne plus avoir mal au ventre ? d'être plus performant dans mon travail ? de guérir plus vite de la dépression ? de mieux lutter contre le cancer ? Qu'en est-il de son impact sur les maladies auto-immunes, les pathologies cardio-vasculaires, les allergies, le diabète, la fatigue... ? Dans un contexte où l'on ne sait à qui se fier, une réponse scientifique et documentée, facile à comprendre et directement utilisable.

FORMATION A LA NUTRITION SANTE

APPRENDRE et COMPRENDRE pour AGIR !

En partenariat avec
La Ruche qui dit Oui de l'abbé Groult
Paris 15^{ème}



La chronobiologie nutritionnelle
pour être dynamique le jour, bien dormir la nuit et se débarrasser des grignotages compulsifs.



Manger mieux gras
le rapport om6/om3, savoir lire les étiquettes, l'assiette anti-oxydante.

Améliorer sa santé très rapidement et de façon sensible est facile, ne nécessite pas un régime, ni une alimentation triste : Participez aux 4 soirées pour comprendre les défauts de notre alimentation moderne et apprendre à les corriger !

Augmenter la densité nutritionnelle.
Supprimer les calories vides.



Normaliser l'index glycémique des repas
Le bio, la cuisson



mercredis 20 mars, 3 avril, 17 avril, 15 mai de 20h45 à 22h15

62 rue de l'Abbé Groult - Paris 15ème
60€ la formation

En présentiel ou en LIVE sur internet

Inscriptions en ligne : www.claire-rasiah.com
(Cycle NS/Inscription et règlement)



Formation animée par Claire Rasiah, praticienne en micronutrition. www.claire-rasiah.com