



Nutrithérapie - Crudessence et alimentation vivante

Alimentation - Horeca

Continue

Durée

20h

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

D'un point de vue sémantique, le terme de "nutrithérapie" désigne le fait de prendre soin de soi via l'alimentation.

Outre les glucides, les protéides et les lipides, notre organisme a besoin de sels minéraux (et oligo-éléments) et de vitamines pour que nos cellules puissent fonctionner correctement.

Un déséquilibre d'un de ces petites molécules dans notre organisme perturbe les fonctions principales de notre corps et met en difficulté notre "état de santé".

Outre une alimentation saine et variée, les compléments alimentaires ou nutritionnels aident à maintenir ou à rétablir cet équilibre, compromis par nos conditions de vie.

La nutrithérapie propose une nouvelle approche, centrée sur les besoins, les carences et les troubles divers de notre organisme. A l'écoute de nos besoins fondamentaux (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides, gras, etc.) elle apporte une réponse précise à chacun de nos besoins en puisant tous les nutriments nécessaires dans des sources naturelles.



En fait, la nutrithérapie ne se contente pas de faire disparaître un symptôme mais cherche une cause plus profonde dans l'alimentation ou le mode de vie par exemple. Elle agit sur la cause du mal en parfaite symbiose avec l'organisme, en amont du symptôme. Ainsi, la nutrithérapie apporte à l'organisme ce dont il a besoin pour "s'auto-réparer".

La nutrithérapie est une discipline destinée à :

- à optimiser les fonctions de la personne bien portante (énergie, mémoire, fertilité, etc.)
- à renforcer sa résistance aux agressions (virus, bactéries, pollution, stress, etc.)
- à prévenir les maladies aiguës et chroniques

La nutrithérapie consiste donc à équilibrer au mieux son alimentation pour apporter au corps tout ce dont il a besoin.

Nous vous proposons de la découvrir par le biais de cette formation à orientation pratique puisque chaque séance est axée sur la réalisation de recettes dans notre atelier.

Cette formation a pour but de vous permettre de conseiller le client ou le patient en vue d'un rééquilibrage alimentaire et en pouvant conseiller des micronutriments et compléments alimentaires adéquats.

Programme

Chaque module allie une partie théorique avec une partie pratique d'élaboration de recettes en cuisine. La fin de la séance est consacrée à une dégustation des préparations cuisinées.

1. Graines germées

Les différentes sortes de graines à faire germer chez soi - fabrication d'un germeur de base

Recettes cuisinées: taboulé fraîcheur

2. Lactofermentation

Informations sur la conservation de légumes et fruits

Recettes cuisinées: choucroute, betteraves et ail fermenté, chutney, Achard, kimchi, citron confit

3. Les Céréales, avec ou sans gluten?

Les plantes à graines que l'on appelle céréales : blé tendre, blé dur, maïs, orge, riz, avoine, sorgho, seigle, épeautre, millet, sarrasin, quinoa, amarante..

Recettes cuisinées : salade de quinoa et avocat

4. Légumes oubliés ou pas

Les légumes de saison. Oser la créativité

Recettes cuisinées : galettes de topinambour

5. Jeûne alimentaire

Description et intérêt des différents types de jeûnes, indications et effets.

Recettes cuisinées : création collective ; invitation à chacun d'apporter un produit, ingrédient ... qui sera (peut-être) intégré dans une/la préparation du jour.





Liège - Château Massart (FC)

Rue du Château Massart, 70 4000 Liège

04 229 84 60

Accueil :

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 20h

/

formation.continue@centreifapme.be

Bon à savoir

Consultez l'ensemble de notre catalogue de formations continues sur notre site web www.formation-continue.be (*<http://www.formation-continue.be>*).

Pour tout renseignement, contactez-nous au 04/229.84.60 ou via formation.continue@centreifapme.be

