



Nutrithérapie

Alimentation - Horeca

Continue

Durée

12 soirées

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Attestation

Pratique en entreprise / Alternance

Non

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

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

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.



Programme Marloie

13/09/2023 : Nutrition temporelle : maximiser les bienfaits en synchronisant alimentation et rythmes biologiques

20/09/2023 : Equilibre pH : comprendre et réguler l'harmonie acido-basique pour une santé optimale

27/09/2023 : Atelier pratique : le petit-déjeuner

04/10/2023 : Atelier pratique : le repas de midi

11/10/2023 : Optimisation du Système Immunitaire : Harmonisation personnalisée en fonction de chaque terrain

18/10/2023 : Le Sucre : Décrypter ses effets sur la santé et faire des choix éclairés

08/11/2023 : Perte de Poids Personnalisée : les données clés

15/11/2023 : Nutrithérapie Détox : Nettoyer en douceur, une étape indispensable pour revitaliser votre organisme

22/11/2023 : Atelier pratique : le goûter

29/11/2023 : Allergies et intolérances alimentaires : optimiser le terrain

06/12/2023 : Repenser le Stress, la Dépression et la Fatigue chronique : l'impact de l'alimentation et les clés de la transformation grâce à la Nutrithérapie

13/12/2023 : Atelier pratique : l'apéro dinatoire

Programme Arlon

15/09/2023 : Objectifs de la nutrithérapie. Les principes essentiels de l'alimentation pour retrouver l'énergie

22/09/2023 : Nutrithérapie du surpoids. Le « gras » dans l'alimentation, si mauvais que ça ? En finir avec les régimes et l'effet yoyo

29/09/2023 : Atelier culinaire – le petit déjeuner

06/10/2023 : Alimentation anti-inflammatoire. Le magnésium, quel complément ? Zoom sur les polyphénols

13/10/2023 : Allergies et intolérances. Les causes et les traitements. Restaurer sa barrière digestive

20/10/2023 : Atelier culinaire – le repas de midi

10/11/2023 : La nutrition et les troubles psychologiques : anxiété, dépression, stress, fatigue chronique

17/11/2023 : Les troubles cardiovasculaires. Les nutriments protecteurs

24/11/2023 : Atelier culinaire – le goûter

01/12/2023 : Longévité et anti-âge. Les causes du stress oxydatif. Comment lutter contre le vieillissement prématuré ?

08/12/2023 : La nutrithérapie de la femme. Le sucre, pourquoi sommes-nous tous accros ?

15/12/2023 : Atelier culinaire – l'apéritif dinatoire



Sites de formation

Arlon, Marloie.

