

Formation Santé Alimentation Microbiote Programme & modalités d'évaluation

des vendredi 6 et samedi 7 décembre 2019 de 9h à 17h



- **1^e jour – L'intestin notre deuxième cerveau - objectif : Comprendre comment fonctionne le système digestif et ses incidences sur la santé et sur le bien-être.**
 - Comprendre le fonctionnement de notre système digestif
 - Notre microbiote : sa construction tout au long de notre vie
 - Entre intestin et cerveau, une interaction permanente
 - Vos selles sont le reflet de votre santé
 - Les causes et les symptômes du stress
- **1^e jour – Alimentation santé - objectif : comprendre les liens entre l'alimentation et la santé, identifier les enjeux.**
 - Un regard naturopathique sur l'alimentation
 - La nutrition en quelques chiffres
 - Les dangers de l'alimentation industrielle
 - Reconnaître les aliments « industriels » :
 - Additifs
 - Conservateurs
 - Colorants,
 - Autres
 - Les besoins énergétiques
 - Les protéines
 - Les glucides
 - Les lipides
- **2^e jour – Alimentation santé - objectif : Découvrir les différentes approches alimentaires.**
 - Les différents régimes :
 - Crétois
 - Végétarien
 - Végétalien
 - Végan
 - Crudivore
 - Jeûne
 - Monodiète
 - La méthode Kousmine
 - La méthode Seignalet
 - Les super aliments
 - Les aliments bénéfiques pour nos organes

- **2^e jour – Conseils nutritionnels bien-être - objectif : connaître les astuces nutrition en fonction des besoins spécifiques.**
 - Le cerveau gourmand
 - Les antirouilles articulaires
 - L'alimentation anti-stress
 - Les boosters de l'immunité
 - Les séniors

- **2^e jour – Le terrain - objectif : identifier ses caractéristiques bionutritionnelles personnelles et concevoir une cure nutritionnelle adaptée à son terrain.**
 - Le bilan bionutritionnel de la NCA (Nutrition Cellulaire Active du Laboratoire Nutergia)
 - Le profil IoMET® offre une vision d'ensemble des risques de dérèglement de l'équilibre santé de chacun. Il permet **une analyse précise des besoins spécifiques en nutriments** (acides gras, oligoéléments, antioxydants, vitamines, etc.) liés au mode de vie, aux incohérences alimentaires et nutritionnelles.
 - L'index IoMET® fournit une évaluation globale des désordres bio nutritionnels et environnementaux, sur l'ensemble des 7 terrains.
 - L'analyse du profil IoMET® permet de proposer **une « cure » personnalisée** de micronutriments, adaptée aux besoins de chacun et de donner **des conseils alimentaires personnalisés associés** ainsi que des conseils d'hygiène de vie.

→ Chaque participant obtient un bilan personnalisé au niveau alimentaire

→ Chaque participant repart avec une cure adaptée à son terrain

- Remise de documents
- Validation des acquis par questionnaire
- Appréciation individuelle du stage