



Vie et Santé des Femmes

Agrément
formation continue
N° 72 47 00784 47

De la Conception à la Ménopause
vivre au naturel les cinq dimensions
de la sexualité féminine



PROGRAMME LA SANTE DANS L'ASSIETTE 1^{er} NIVEAU

HORAIRES : 9H-12h/14h-18h

PREMIER JOUR: 7 heures

NOTIONS DE BASE : Généralités

Les protides: et les acides aminés indispensables. Loi de Lambling, facteur limitant

Les lipides, acides gras essentiels .le point sur w6 et w3

Les glucides, index et charge glycémique (tableau comparatif des aliments fourni)

Les vitamines, les sels minéraux, notions actuelles : Vit D, K, Zinc et virus, Vit B1, chrome et diabète etc.

Où trouver ces nutriments ? lesquels privilégier?

AQR et complémentarité (tableau exhaustif fourni)

DEUXIEME JOUR: 7 Heures

Les radicaux libres, la peroxydation des graisses et lutte par les antioxydants

Les mécanismes de la digestion : de l'aliment au nutriment

NOTIONS DE CHRONOBIOLOGIE. LES BOISSONS.

Les céréales et légumineuses : Complémentarité, histoire humaine et science

Procédés de cuisson et de conservation des aliments dans le respect des nutriments, stérilisation, congélation etc

Les colorants et conservateurs. L'irradiation. Les connaitre pour les éviter

Tout ce qui perturbe un aliment, perturbe évidemment la personne qui le mange !

Notion d'aliment vivant biologique

Les différents microbiotes ; Leur rôle dans l'immunité ;

les différentes théories alimentaires (classique, végétarisme, végétalisme, notion sur le jeûne et les mono-diètes, la macrobiotique, l'alimentation dissociée).

TROISIEME JOUR: 7 Heures

L'alimentation de santé selon le docteur KOUSMINE:

Mme Kousmine a soigné des maladies dites de "civilisation" avec un succès universellement reconnu

les 4 piliers de la méthode : Suppression des carences vitaminiques et minérales

Hygiène de vie et Réforme alimentaire ; Hygiène intestinale ; Equilibre du pH urinaire

la qualité des huiles et la vitamine F dans la synthèse des prostaglandines de santé : huile d'onagre

L'Alimentation ou 3ème médecine, Régime Dr SEIGNALET, Nutrithérapie Dr CURTET, Dr LALLEMANT,

Un bilan nutritionnel personnalisé ?

Suppression des carences vitaminiques et minérales par une alimentation diversifiée ;

Savoir diversifier, compléter naturellement les aliments pour équilibrer chaque ration en fonction de la physiologie digestive (tableaux, exercices pratiques, recettes)

Savoir élaborer un repas équilibré rapidement, appétissant et bon. Echanges.



Que manger reste un plaisir !!!

