L'objectif de la formation ?

La formation aborde de manière concrète et pratique l'ensemble des domaines où la nutrithérapie peut apporter un «plus» à votre bien-être. L'objectif est de mettre en évidence le lien entre les habitudes alimentaires et les perturbations des fonctions du corps auxquelles nous pouvons être confrontées.

Les atouts de la formation ?

Les formatrices transmettent leur savoir et leur expérience professionnelle avec beaucoup d'humilité et de passion. Le bon équilibre entre la théorie et la pratique en ateliers.

Présentiel ou vidéo-conférence?

Selon les normes sanitaires en vigueur, la formation peut s'organiser en vision-conférence et/ou en duplex.

Formation continue

Vous cherchez à vous perfectionner dans un domaine ? L'IFAPME sait que chaque personne est unique, que son expérience personnelle et son parcours professionnel lui sont propres.

L'IFAPME met en œuvre des solutions de formation continue qui répondent à vos besoins dans des secteurs divers.

Contactez-nous

anne.martin@ifapme.be
sylvie.renneson@ifapme.be

061/22.33.36 (tapez 3)

FORMATION **MARLOIE**

CENTRE IFAPME Luxembourg

Nutrithérapie

Septembre à décembre 2021

En pratique

Cette formation s'adresse à tous.

Lieu

Centre IFAPME Luxembourg
Rue de la Station, 49
6900 Marloie

Prix

300 € *

*Inscription obligatoire pour l'ensemble des 4 modules. Le paiement peut être échelonné à chaque début de module soit 75€/mois de mars à juin.

Formatrice

- **SEVRIN Hélène** : nutrithérapeute (certifiée IENPA/Université Paris Descartes).
- **BECKERS Françoise** : passionnée de cuisine saine.

Infos et inscriptions

Anne MARTIN
anne.martin@ifapme.be - 0473/38.37.09
Sylvie RENNESON
sylvie.renneson@ifapme.be - 0472/99.06.90

Programme

Le contenu est un bon équilibre entre théorie et pratique culinaire

12 mercredis soirs - 18h00 à 20h30

Module 1

22/09 : les clés pour comprendre la chrono-nutrition. Comment rééquilibrer son horloge biologique pour garder la pêche?

29/09 : l'équilibre acide-base. L'acidose de l'organisme est une des causes principales des maladies métaboliques. Comment restaurer cet équilibre via l'alimentation?

06/10 : Démo culinaire - le déjeuner

Module 2

13/10 : Immuno-nutrition dans notre quotidien. Quels sont les nutriments indispensables pour assurer une bonne résistance aux infections? Quelle est la place des compléments alimentaires?

Programme

20/10 : allergies et intolérances sans cesse en augmentation. Quelles en sont les causes? Comment restaurer la barrière digestive et diminuer les réactions allergiques? Comment détecter nos intolérances?

27/10 : Démo culinaire - le repas de midi

Module 3

10/11 : le sucre, ce doux poison. Comment se libérer de l'addiction tout en gardant du plaisir?

17/11: les données-clés de la perte de poids.

24/11 : Démo culinaire - le goûter

Module 4

01/12 : stress, dépression, fatigue, douleurs chroniques,... Comment se libérer de ces manifestations multiples?

08/12 : la détox du corps tout en douceur.

15/12 : Démo culinaire - l'apéro dinatoire