Impact de la nutrition sur sa journée : Mangez mieux pour récupérer !

Durée : 6 heures.

Public :

Tout collaborateur souhaitant optimiser ses performances professionnelles et personnelles.

Objectifs :

Acquérir les notions de base liées à l'alimentation. Connaître les spécificités des différents types d'aliments et leurs impacts sur nos performances physiques et mentales. Savoir faire les bons choix pour mieux s?alimenter et être en forme tout au long de sa journée.

Pré-requis :

Aucun

Méthodes :

Formation ludique, concrète et pratique. Apports théoriques du formateur. Méthodes, exercices et applications pratiques.

Evaluation :

Quelques notions de naturopathie vitaliste

L?importance de l?assimilation des aliments
Le vase humoral :comprendre ce qui fait la santé ou la maladie
Liens entre l?alimentation et le psychisme
Prendre soin de ses 2 cerveaux
Les besoins d?une cellule
Optimiser la digestion

Vers un apport nutritionnel optimal

L?alimentation vivante : manger naturel
L?hyperleucocytose de Kouchakoff
La roue des mélanges de Shelton : manger simple
pour une bonne digestion
Les bienfaits des superaliments en nutrition
Exemples de superaliments faciles à intégrer dans une vie bien remplie

Importance de la mastication

Les principaux toxiques alimentaires de notre quotidien
Classement des aliments selon Edmond Bordeaux Székely
?Le chemin du milieu ?
?Les 4 catégories

Savoir faire les bons choix, changer ses habitudes

Comment aller vers l?alimentation vivante ?
Les bienfaits de l?hydratation sur notre corps
Exemples de petits-déjeuners et de repas au quotidien

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.
Délais d'accès : Nous contacter.
Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.

adeos
FORMATIONS
contact@adeos-formations.com
T : 04 69 64 72 07
www.adeos-formations.com