


INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Lieu à préciser ultérieurement vers
Molsheim

 Début le vendredi 09 octobre 2026

 **DURÉE** : 01:30

PROFILS : Conseillère en nutrition pleine santé,
naturopathe

PRE REQUIS :

de la curiosité

MATERIEL :

à définir

CODE ACTIVITÉ : 11MO831

Prix : **90.00 €**

DESCRIPTION

Adopter une nutrition saine et équilibrée est un enjeu du quotidien. Notre alimentation détermine non seulement notre masse et notre composition corporelle, mais aussi et surtout, elle a un impact direct sur notre état de forme, nos performances, notre faculté à prévenir certaines maladies ou à en guérir plus vite. L'objectif de ce cours est de vous permettre de comprendre comment manger équilibré et utiliser les 5 facteurs du vivant (respiration, mouvement, détox, gestion des émotions et relaxation) pour préserver ou retrouver votre poids de santé.



OBJECTIFS

Comprendre la composition des aliments: macronutriments, micronutriments

Comprendre la pyramide alimentaire et l'assiette santé

Comprendre la balance énergétique

Comment composer un repas équilibré

Décrypter les étiquettes alimentaires

Comprendre les autres facteurs qui jouent sur le poids

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	09-10-2026	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	13-11-2026	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	27-11-2026	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	11-12-2026	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	08-01-2027	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	22-01-2027	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM
Vendredi	12-02-2027	18:45	01:30	Lieu à préciser ultérieurement vers Molsheim, - 67120 MOLSHEIM