L'alimentation cétogène, une alliée essentielle de la psychothérapie

Mme PORTAL Celine

INFORMATIONS

MULHOUSE Cour des Chaînes
(Salle de conférences)

Début le mardi 21 janvier 2020

DURÉE : 02:00

PROFILS : Psychopraticienne

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU948

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

Stress chronique, épuisement, anxiété, dépression, burn-out, irritabilité, difficultés de concentration, perte d'estime de soi, manque d'énergie et de motivation, autant de maux qui sont en croissance dans notre société et qui peuvent nécessiter une prise en charge psychothérapeutique. Cependant, la guérison du psychisme ne peut s'accompagner de la guérison du corps.

Quels sont les impacts de l'alimentation moderne sur ces maladies ? D'où viennent les préconisations alimentaires de ces 50 dernières années et quelles en sont les conséquences ?

« Que ton alimentation soit ton traitement » disait Hippocrate. De quels nutriments le corps a-t-il besoin pour fonctionner correctement ?

Découvrez comment l'alimentation faible en glucides (cétogène) peut avoir un impact positif sur la santé psychique et devenir une alliée essentielle de la psychothérapie.

Inscription vivement conseillée avant la conférence, places limitées - Billetterie sur place

Gratuit pour les adhérents sur présentation de la carte d'adhésion ou du justificatif d'inscription.

L'alimentation cétogène, une alliée essentielle de la psychothérapie

Mme PORTAL Celine

OBJECTIFS

Comment l'alimentation cétogène (low cab high fat) peut-elle devenir une alliée essentielle de la psychothérapie ?

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-01-2020	19:00	02:00	Cour des Chaînes, 15, rue des Franciscains - 68100 Mulhouse