

Comment faire les bons choix alimentaires pour soi



Mme GEOFFROY Patricia

INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le mardi 21 mars 2023



DURÉE: 02:00

PROFILS: Hygiéniste-Naturopathe-Energéticienne

PRE REQUIS:

Pas de prérequis.

MATERIEL: Aucun

CODE ACTIVITÉ: 7AD318

Prix : 5.00 €

DESCRIPTION

A partir d'un "Panorama des aliments" classés en fonction de leur potentiel acidifiant et du processus de digestion nécessaire, vous apprenez à faire les bons choix alimentaires pour vous : comment rétablir ou respecter l'équilibre acido-basique, comment associer les aliments entre eux, comment manger en respectant les rythmes biologiques du corps...

Et pour aller plus loin : la monodiète, le végétarisme, le "paléo", le "cétogène", le jeûne.

Alimentation et nourriture, ce n'est pas la même chose...



Comment faire les bons choix alimentaires pour soi



Mme GEOFFROY Patricia

OBJECTIFS

A partir des signaux donnés par le corps, il est possible d'adapter les habitudes alimentaires pour optimiser la santé et la vitalité.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Duree	Lieu

Mardi 21-03-2023 19:00 02:00 VISIO-CONFERENCE