

# MA SANTE, MON ASSIETTE, ET MOI

*Comment préserver / retrouver sa Santé, grâce à la Nutrition, l'Hygiène de Vie  
et si besoin, les Compléments alimentaires et les Plantes*

## SOIREES A THEME - POUR TOUS :

- |   |                               |          |
|---|-------------------------------|----------|
| - <b>La santé des intestins</b>   | <b>Jeudi 17 octobre 2019</b>  | <b>A</b> |
| <i>Comment elle influence notre santé, comment en prendre soin et retrouver notre confort digestif ?</i>  |                               |          |
| - <b>La santé du Foie</b>   | <b>Jeudi 14 novembre 2019</b> | <b>B</b> |
| <i>Quel intérêt de prendre soin de son foie, de faire des « détox » ? Comment ?</i>   |                               |          |
| - <b>Manger (bien) gras, c'est important.</b>   | <b>Jeudi 12 déc 2019</b>      | <b>C</b> |
| <i>Pourquoi ? En quoi le choix de nos graisses alimentaires module-t-il notre santé, notre humeur, et en quoi cela participe aussi à la prévention des maladies inflammatoires ou dégénératives ?</i> |                               |          |
| - <b>La nutrition du cerveau</b>  | <b>Jeudi 23 janv 2020</b>     | <b>D</b> |
| <i>Comment optimiser notre état émotionnel, (anxiété, stress, sommeil, mémoire, ... )?</i>  |                               |          |
| - <b>L'équilibre acido-basique</b>  | <b>Jeudi 19 fév 2020</b>      | <b>E</b> |
| <i>C'est quoi ? - Pourquoi est-il à l'origine d'inflammations chroniques et d'ostéoporose ?</i>   |                               |          |
| - <b>Les glucides</b>   | <b>Jeudi 18 mars 2020</b>     | <b>F</b> |
| <i>"Lents", "rapides" ? Qu'est-ce que la Charge glycémique ?, ... Intérêt dans la gestion du poids, du bien-être et la prévention du diabète.</i>   |                               |          |
| - <b>Les anti-oxydants</b>  | <b>Jeudi 16 avril 2020</b>    | <b>G</b> |
| <i>Comment se protéger au mieux contre le vieillissement prématuré, le stress, les radicaux libres, le cancer... ?</i>  |                               |          |

*Tous ces thèmes sont abordés au travers de*

*la Nutrition, Micronutrition,*

*Phytothérapie, Hygiène de vie.*

-----  
*Groupes de 15 à 20 personnes,*

*Un support vous sera remis à chaque atelier.*

-----

**Inscription obligatoire.**

**Elle est définitive une fois le règlement reçu. (chèque ou espèces)**

**30 euros par personne et par soirée.**

**195 euros par personne pour le cycle entier (soirées A à G).**

-----  
**Horaires : 19h30 – 22h** environ

-----  
**Lieu : Centre Eco Emergence,**

6 rue Georges Maeder, 38170 Seyssinet (quartier Fauconnière)

*A bientôt !*