

Formation

La nutrition et ses propriétés thérapeutiques Niveau 1

Programme

9h00 :

Accueil, présentation et objectifs des participants

De 9h30 à 12h30 :

La maladie ou la perturbation des équilibres vitaux

Exemple : l'obésité

L'équilibre anti-oxydant et radicaux libres

Descriptif et conséquences du stress oxydatif

Les aliments anti-oxydants.

L'équilibre des acides gras

Conséquences du déséquilibre

Les clés de l'équilibre OMEGA6 / OMEGA3

De 12h30 à 13h30 : Pause déjeuner (et si possible visite de magasin BIO)

De 13h30 à 16h30 :

Flore intestinale, perméabilité intestinale, intolérances alimentaires

Motivation du patient

Interrogatoire nutritionnel

Les conseils nutritionnels en pratique, recettes, astuces

Réalisation d'une fiche personnalisée de conseils nutritionnels patients.

mieux adapter le conseil nutritionnel à chaque individu et à sa pathologie.

Intervenant(s)

COTINAT Martine

Gastro-entérologue

DU Micro nutrition et Nutrition

Auteurs de : Stop aux brûlures d'estomac, petits plats savoureux contre les brûlures d'estomac, l'assiette à malice, au top pour l'examen et la collection Moko (ouvrages santé pour enfants).

Conférencière auprès des médecins, thérapeutes et grand public.