

Le Bien Manger : un atout Bien-Etre

<p>Objectif : Avoir envie de prendre en main son alimentation et découvrir les principes simples d'une bonne alimentation vivante. Découvrir les bonnes associations alimentaires. Comprendre les interactions entre bien manger et hygiène de vie pour un équilibre physique et psychique.</p>	<p>Personnes concernées Toute personne qui souhaite équilibrer son alimentation pour optimiser sa forme.</p> <p>Pré requis : Aucun.</p>
<p>PROGRAMME</p>	<p>PEDAGOGIE</p>
<p><i>Les principes simples d'une bonne hygiène alimentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ D'une alimentation moderne ... <ul style="list-style-type: none"> ✚ Bilan personnel ✚ Les choix alimentaires ✚ La composition des repas, rythmes, grignotage... ✚ L'attitude : de la préparation à l'assiette ▪ ... à un repas vivant <ul style="list-style-type: none"> ✚ Les bonnes associations pour composer un repas ✚ Les aliments porteurs de vie ✚ Manger en conscience ✚ Le point sur les "régimes" ✚ Les cures naturopathiques ▪ avec une bonne hygiène de vie <ul style="list-style-type: none"> ✚ Etre bien dans son assiette ✚ Etre bien dans son corps ✚ Bien dans sa tête et son coeur 	<p>Le Formateur Praticien de Santé Naturopathe, Thérapeute en développement personnel.</p> <p>Méthode pédagogique</p>  <p>Exercices de découverte et débats. Mise en situation.</p>  <p><u>Intra entreprise</u> Lieu de formation : dans la ville de votre choix.</p> <p><u>Inter entreprise</u> Tarif par personne.</p> <hr/> <p>1 jour</p> <hr/> <p>650 €</p> <hr/> <p>Réf : RH084</p>

Organisme de formation PROFORMALYS – Formations Ressources Humaines partout en France

Formation *Le bien manger*

Tél. : 01 48 74 29 45 - Mail : contact@proformalys.com - Fax : 01 48 74 39 98

Toutes les formations Ressources Humaines de notre organisme de formation sur www.proformalys.com