

Présentation des sujets abordés dans le programme complet ALIMENTATION-SANTÉ

Durée : une vingtaine d'heures

- * Introduction à une cuisine saine et équilibrée selon les concepts de la diététique occidentale et chinoise*
- * Information sur le fonctionnement du système digestif notamment des intestins.*
- * Un point sur les macro et micro-nutriments*
- * Explication claire sur l'Index Glycémique, l'équilibre acido-basique, les radicaux libre et ..les anti-oxydants*
- * Un point sur la question du jeûn : faut-il le pratiquer ? si oui, qui peut le faire ? Existe-t-il différentes façon de jeûner ?*
- * Un point sur les grandes erreurs alimentaires : les 4 aliments raffinés à éviter –quand ce n'est pas à supprimer-, les mauvaises associations d'aliments, les méfaits des produits laitiers et présentation des filtrats et crèmes végétales*
- * un point sur le gluten : allergie, intolérance... comment s'y retrouver ? Doit-on arrêter d'en consommer ?*
- * Présentation de farine diverses et variées, d'une gamme de sucres naturels, d'une gamme d'huiles végétales avec explications détaillées des Omégas 3, 6 et 9*
- * Présentation des légumineuses et céréales avec explications détaillées sur les besoins d'apport en fibres*
- * Des idées pour des petits déjeuners variés*
- * Pourquoi introduire régulièrement des épices et herbes aromatiques dans sa cuisine ?*
- * Les bienfaits des fruits secs et comment les utiliser*
- * Les bienfaits des aliments fermentés*
- * Présentation d'un panel de compléments alimentaires naturel : levure de bière, germe de blé, graines germées....*
- * Présentation d'une gamme d'algues*

Des ateliers peuvent facilement être mis en place en ne choisissant qu'une partie de ces sujets.