

Webformation
Cours de NUTRITION pour tous

Les bases de la nutrition pour une santé optimale et autonome du corps et de l'esprit

Pour tous ceux et celles qui souhaitent investir dans leur santé en mangeant mieux !

C'est en ayant les informations que nous pouvons choisir !

Aucun déplacement

**Formation de 10 modules en direct
échanges et FAQ via la vidéo
supports et documents supplémentaires envoyés par mail**

**Cours en semaine //module de 2h00
Un jeudi par mois de 18h à 20h**

Tarifs dégressifs

300€ les 10 modules de 5 à 9 personnes inscrites
270€ les 10 modules de 10 à 12 personnes inscrites
240€ les 10 modules de 13 à 15 personnes inscrites
210€ les 10 modules à partir de 16 personnes inscrites et plus

35€ le module seul

payables en 1, 2 ou 3 chèques (ou virements)

**REUNION D INFORMATION PAR ZOOM
JEUDI 5 DECEMBRE
18H
INSCRIPTION SUR DEMANDE PAR MAIL**

n'hésitez pas à me contacter

Christine Stièvenard-Ginger
Éducatrice de santé/Praticienne en nutrithérapie
06 83 19 79 31
www.alimentationsantefamille.fr
christine.ginger@free.fr



Thèmes abordés
Le jeudi de 18h à 20h
(hors vacances scolaires des trois zones)

9 JANVIER

Bien manger en famille , pas toujours si simple !

Introduction à tous les autres cours

6 FEVRIER

Toxines et poisons

intoxication profonde de l'organisme due à une mauvaise alimentation , quels pièges éviter ?

13 MARS

le rôle essentiel des intestins

Le tube digestif (et en particulier les intestins) est le système le plus vulnérable de notre organisme . C'est par lui que naissent la plupart des maladies chroniques et inflammatoires .Autant en prendre soin !

3 AVRIL

sucres et glucides

Derrière son goût doux et réconfortant, le sucre est une véritable drogue pour notre cerveau. Il est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles

Un tour d'horizon sur son histoire et de ses actions délétères sur notre organisme.

Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?

15 MAI

les lipides

Les milliards de cellules qui composent notre corps ont un besoin vital de graisses...mais lesquelles sont les mieux appropriées pour nous maintenir en bonne santé ?

12 JUIN

les protéines

Comment limiter notre consommation de viande sans risque de carences ?

Des informations précieuses pour manger varié, sainement et équilibré

11 SEPTEMBRE

L'hydratation , quelles eaux choisir ?

Eau du robinet ? Eaux gazeuses ? Eaux filtrées ? Bouteilles plastiques , en verre ?.....Il nous est de plus en plus difficile de faire la part des choses dans cette jungle d'informations ! Petit tour d'horizon pour nous aider à faire des choix et apprendre à bien nous hydrater.

9 OCTOBRE

l'équilibre acido-basique

Qu'est ce que c'est ? Quand cet équilibre est-il rompu , quel impact sur notre santé ? Comment le préserver ?

13 NOVEMBRE

L alimentation vivante

Un tour d'horizon sur ce que veut dire « alimentation vivante »

Une approche quantitative, qualitative et énergétique des aliments pour retrouver forme et vitalité

11 DECEMBRE

l'assiette équilibrée

Résumé de l'année pour une bonne journée santé

**BULLETIN D'INSCRIPTION
webformation**

à renvoyer par courrier à
Christine Ginger 398 chemin du parc des pins
74210 FAVERGES

n° siret 80328116100015
n°DA : 84740322174

Nom et prénom :

Adresse :

Mail :

N° de téléphone.....

Règlement par chèque à l'ordre de Mme Christine Ginger

Je m'inscris à la webformation qui aura lieu de janvier 2025 à Décembre 2025 à raison d'un jeudi par mois

- **Règlement par chèque à l'ordre de Mme Christine Ginger**

- ***en fonction du nombre d'inscription au 15 décembre 2024***

- 1 chèque de€

- 2 chèques de€

- 3 chèques de€

- **Pour réserver votre formation** , merci de me faire parvenir un premier versement de 50,00€ **au plus tard le 15 décembre 2024** avec le formulaire d'inscription.

- **En cas d'annulation de votre part après le 1er janvier 2025**

- Arrhes non remboursés

- si annulation en cours d'année , pas de remboursement mais cours envoyés

fait à, **le**

signature :

si vous le souhaitez , vous pouvez ajouter ce que vous venez chercher dans cette formation , vos objectifs, votre parcours :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....