



Ateliers de nutrition selon CK-NC

Avril 2017

N°.3

Programme

« La base d'une alimentation personnalisée »

Dates Atelier Samedi **8 Avril**

Lieu Centre de formation « Tu Sais Quoi »

Lieudit les Follys 74440 Morillon FRANCE ☎ +33 4 50 90 70 10

Nombre de participants 2 à 4 personnes

Délai d'inscription Une semaine avant la date de l'atelier

Coût de la participation 200 CHF (Paiement sur place ou à réception de facture)

Inscription - ✉ do.nizzola@gmail.com jc.gozlan@gmail.com

Inscription - ☎ **Dominique** : +41794899097 **jc** : +33613605672

Horaires Arrivée le matin : **8h30** accueil / Départ en fin d'après-midi

Objectif Concilier **alimentation** et **santé**. Comprendre l'importance de la **micro-nutrition** à travers une **alimentation authentique**. Découvrir l'organisation et le concept d'une cuisine rapide facile, abordable avec l'utilisation d'ustensiles adaptés.

Le programme

Atelier Le petit déjeuner personnalisé du matin : La Crème Budwig

Intervention Suivant : les questions de chacun – Oligoscan - Fiches individuelles

Atelier Préparation du **repas de midi**

Midi Salade composée du printemps, Jardinière de légumes cuits à la vapeur douce, filets de Cabillaud au gingembre et poireaux, Quinoa, Mousse au chocolat un peu spéciale !

La marche digestive ½ heure de marche

Discussion & Consultations Suivant la liste des sujets + Analyse des fiches individuelles

Ateliers au choix « **Bouillon de poule** » « **Graines germées** » « **Crèmes et flan au kuzu** »
« **Pain d'oléagineuses** » « **Bricelets au sarrasin** » « **Les jus de légumes** » « **Mousse au chocolat** » « **Pain naturellement sans Gluten** »

Ballade La cascade du Rouget – Le Cirque du fer à Cheval – Le col de Joux-Plane

Les sujets abordés (Au choix suivant l'intérêt individuel)

Quelques éléments de base

- Les questionnaires de santé de l'institut Européen de Diététique.
- La digestion et les aliments
- Comprendre l'imperméabilité de l'intestin (le foie – la rate et le pancréas)
- La fatigue surrénalienne et la thyroïde

La qualité nutritionnelle

- Le Biodisponibilité des produits authentiques
- Le problème du sucre
- L'importance des huiles (AGPIE) à conserver impérativement au réfrigérateur
- Les repas (Légumes / protéines animales ou végétales / Céréales)
- La cuisson : tout à la vapeur douce ou presque
- Pourquoi les jus de légumes
- Les graines germées (les légumineuses aussi)
- La fermentation : l'élixir de grenade
- L'importance des pro-biotiques (souches)

Supprimer l'acidité du corps - stimuler le métabolisme

- Rire
- Sport quotidien (activité cardiaque et respiratoire)
- S'oxygéner par la marche, Méditer (pleine conscience)
- Bains alcalinisant

Les lavements (camomille – café – probiotiques) & instillations d'huile de tournesol ?

Intervenants Atelier pratique : Dominique – Les sujets : jc

