

Programme de formation en nutrition et mode de vie

Ce programme se veut un outil révolutionnaire en mode de vie thérapeutique. Une série d'ateliers dynamiques et éducatifs vous aidera à transformer vos habitudes de vie en matière de nutrition, de gestion de stress et de conditionnement physique.

Le programme inclut :

- 3 rencontres avec une naturopathe spécialisée en mode de vie thérapeutique dont un rendez-vous initial de 50 minutes et deux suivis d'une durée de 20 minutes.
- 3 analyses de bio-impédance qui mesurent votre composition corporelle et votre progrès vers la santé optimale.
- 1 cahier de formation (théorie et recettes)
- 6 ateliers éducatifs et dynamiques

259\$ plus taxes
(Valeur de 325 \$)

Thèmes des ateliers

1 Intro : Optimisez votre santé

Comment prévenir les maladies chroniques associées à l'âge : hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète, arthrose, ostéoporose, Alzheimer et de nombreuses formes de cancer. Le syndrome métabolique est un fléau qui affecte un nombre grandissant de personnes. Le programme de mode de vie thérapeutique repose sur la prémisse que l'on peut vieillir sans maladie.

2 Accélérez votre métabolisme : Une vitalité assurée

Vous passerez en revue les différents facteurs qui influencent votre métabolisme. La résistance à l'insuline, la compréhension des graisses, des protéines et des glucides, et l'importance des suppléments alimentaires seront au menu.

3 Le sens de votre bien-être : Équilibrez corps-esprit

L'exercice et le mouvement sont nécessaires pour bien vivre. Comment se motiver? Calculer votre rythme cardiaque, votre masse corporelle et votre apport calorique vous amusera sûrement. Des conseils pour la détente et le soulagement du stress vous seront suggérés.

4 Naviguez les supermarchés et les restos!

Quoi manger? Comment lire les étiquettes? Comment mieux respecter ses choix de santé?

5 Le pouvoir des aliments thérapeutiques au quotidien

Les aliments font fureur dans le domaine de la médecine. On peut s'alimenter pour guérir et pour prévenir! Notre prédisposition génétique à la maladie peut être en grande partie évitée.

6 Se désintoxiquer intelligemment

Éliminer, Réensemencer, Régénérer. Comment se purifier pour améliorer votre terrain biologique et gagner une vitalité prolongée?



QUINTESSENS
CENTRE DE SANTÉ ET D'ÉQUILIBRE GLOBAL
819 778-0900