



INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le mardi 21 mars 2023



DURÉE : 02:00

PROFILS : Hygiéniste-Naturopathe-Energéticienne

PRE REQUIS :

Pas de prérequis.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 7AD318

Prix : **5.00 €**

DESCRIPTION

A partir d'un "Panorama des aliments" classés en fonction de leur potentiel acidifiant et du processus de digestion nécessaire, vous apprenez à faire les bons choix alimentaires pour vous : comment rétablir ou respecter l'équilibre acido-basique, comment associer les aliments entre eux, comment manger en respectant les rythmes biologiques du corps...

Et pour aller plus loin : la monodiète, le végétarisme, le "paléo", le "cétogène", le jeûne.

Alimentation et nourriture, ce n'est pas la même chose...



OBJECTIFS

A partir des signaux donnés par le corps, il est possible d'adapter les habitudes alimentaires pour optimiser la santé et la vitalité.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	21-03-2023	19:00	02:00	VISIO-CONFERENCE