



**Ma Santé dans Mon Assiette**



## MA SANTE DANS MON ASSIETTE ou l'Alimentation Optimisée



Par Doribel del Manzano, Nutri thérapeute et Conseillère en Nutrition Humaine  
Willy Vandenschrick, Nutri thérapeute et Conseiller en Nutrition Humaine

Cycle de formation grand public

Le CERDEN, (association internationale), déjà réputé pour la qualité de son enseignement post-universitaire dans le domaine de la Nutri thérapie, Médecine Nutritionnelle, organise un cycle de conférence ouvert à tous.

Récemment, de nombreuses études scientifiques ont démontré de manière irréfutable ce que chacun pouvait imaginer depuis longtemps : notre façon de nous nourrir intervient de manière prépondérante sur notre santé.

Qu'il s'agisse de la conserver ou de la retrouver, notre mode alimentaire est prépondérant !

Il apparaît clairement que l'alimentation actuelle conduit à une malnutrition toxique (à cause des procédés de culture intensifiés, les modes de conservation, les excès de l'industrie agro-alimentaire,...). Les modifications de nos habitudes alimentaires entraînent également des déséquilibres (notamment en ce qui concerne l'apport indispensable de vitamines, minéraux, etc...)

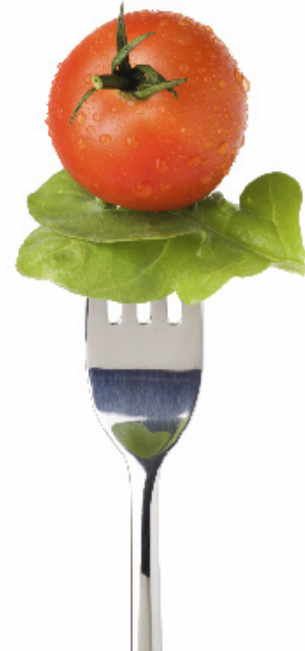
Ces déséquilibres favorisent

- des sensations de mal-être ou fatigue, de faiblesse, de sensibilité excessive aux infections
- les pathologies cardiovasculaires
- la plupart des cancers
- les maladies infectieuses et allergiques
- les malformations et la prématurité des nourrissons.
- la cataracte, la dégénérescence maculaire
- certains déséquilibres psychologiques ( tels que dépression, irritabilité, hypersensibilité au stress...)

Et plus simplement, notre façon de nous alimenter intervient également sur notre état de bien-être, sur notre aptitude à vivre agréablement et sainement.

## QUELQUES THEMES ABORDES :

- L'alimentation moderne et ses toxiques
- La bonne alimentation en pratique
- Les « bonnes » et les « mauvaises » graisses
- La vérité sur les oméga-3
- L'alimentation saine
  - modes de cuisson
  - modes de préparation et de conservation
- La vérité des étiquettes
- Les radicaux libres et les anti-oxydants
- ménopause
- Surcharge pondérale ou surpoids
- Vieillesse accélérée
- etc



## Objectifs

L'objectif de ce cours est de vous initier aux grands principes de la nutrition, de comprendre les différents mécanismes et d'en déduire les meilleurs moyens de s'alimenter. Nous verrons qu'il est possible de combiner facilement l'alimentation-santé et l'alimentation-plaisir.

## Les conférenciers :

Doribel del Manzano,  
Nutrithérapeute et Conseillère en Nutrition Humaine  
Enseignante au Collège Européen de Nutrition et Nutrithérapie

Nathalie del Bianco  
Conseillère en Nutrition Humaine  
Enseignante au Collège Européen de Nutrition et Nutrithérapie

Willy Vandenschrick,  
Diététicien- Nutritionniste  
Nutrithérapeute et Conseiller en Nutrition Humaine  
Directeur et enseignant au Collège Européen de Nutrition et Nutrithérapie



**CERDEN - Association Internationale**  
**Centre Européen pour la Recherche, le Développement**  
**et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie**  
52/119, avenue du Martin-Pêcheur – 1170 Bruxelles  
Tél : 32.2.660.01.30

[www.cerden.org](http://www.cerden.org) - [contact@cerden.be](mailto:contact@cerden.be)



# MA SANTE DANS MON ASSIETTE

Formule : 4 soirées de cours

Prix : 130€ pour le module, le syllabus et les pauses.

Cours 1 : Mardi 30 avril 2019

Cours 2 : Mardi 7 mai 2019

Cours 3 : Mardi 21 mai 2019

Cours 4 : Mardi 28 mai 2019

Horaires : de 19h à 21h30

Nombre de places limité

## Lieu des cours

Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau

Centre de Séminaire

3a, avenue des Franciscains

1150 Bruxelles

Pour tout renseignement complémentaire

Formez le 32(0)2.660.01.30





## **Bulletin d'inscription AVRIL 2019**

à faxer au 32 (0)2 675 31 00  
ou à renvoyer

par courrier au CERDEN - 52/119, avenue du Martin-Pêcheur  
1170 Bruxelles – Belgique  
ou par mail : [contact@cerden.be](mailto:contact@cerden.be)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél : .....

Fax : .....

Gsm : .....

Profession : .....

Email : .....

Je confirme mon inscription au cycle « Ma Santé dans mon assiette »

Je verse la somme de 130€ sur le compte du CERDEN BE96310159285305  
avec la mention FORM MSAVRIL19

Date

Signature