



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...)

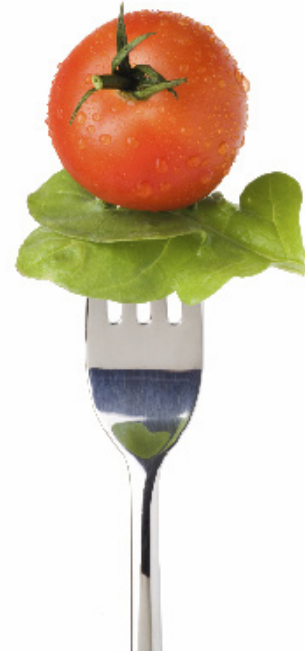
Ces déséquilibres favorisent

- 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 accéléré
- 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 moyen 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,
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 - 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 12 mars 2019
Cours 2 : Mardi 19 mars 2019
Cours 3 : Mardi 26 mars 2019
Cours 4 : Mardi 2 avril 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 MARS 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

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
.....
Tél :
Fax :
Gsm :
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 MSMARS19

Date

Signature