

Objectifs du cours

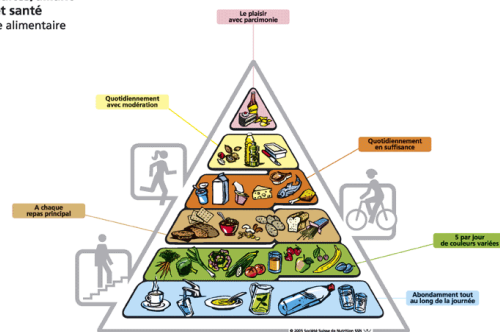
Connaître le **métabolisme** des principaux composants alimentaires des protéines, des glucides et des lipides.

Énumérer les différentes sources des **anti-oxydants** dans le but de prévenir certaines maladies.

Définir les différents **besoins journaliers** alimentaire selon une personne active ou sédentaire.

Être capable de composer des repas **équilibrés** selon son besoins personnel.

Recommandations
alimentaires
pour adultes, alliant
plaisir et santé
Pyramide alimentaire



Prix Fr.60.-

à payer lors de la soirée (max. 6 personnes)



Objectif Santé
Rue du Marché-Neuf 14 2502 Bienne

079 278 55 55
www.objectifsante.ch

Objectif Santé



1 soirée autour de:

L'alimentation saine et équilibrée

Cours pratique

Lundi de 19h00 à 21h30

Lieu du cours:

Objectifsanté

Rue du Marché-Neuf 14

2502 Bienne

Informations

Formation:

Catherine Guillod

Infirmière indépendante:

- en soins généraux
- en santé publique

Formatrice d'adultes Croix-Rouge

Formations:

- réflexologie
- drainage lymphatique manuel (méthode originale Dr. Vodder)
- massage sportif
- conseils alimentaires
- aromathérapie
- fleurs du Dr. Bach

Contenu du cours

Partie théorique sur:

- définition du **métabolisme**
 - a) des protéines
 - b) des glucides
 - c) des lipides
- les **antioxydants** avec leurs différentes sources
- les **besoins journaliers** alimentaire selon une personne active ou sédentaire
- alimentation spécifique recommandée chez une personne **jeune, adulte, âgée, sportive, végétarienne, diabétique, anémique, en surpoids, etc.**

Partie pratique:

- composition d'un repas équilibré selon son besoin personnel
- mise en commun des différents menus personnels