

Objectifs du cours

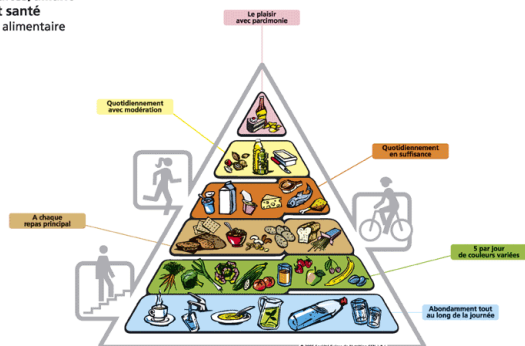
Connaître et approfondir les fonctions spécifiques **des principaux composants alimentaires** dans le but de se maintenir en **bonne santé**.

Définir les différents besoins journaliers alimentaire selon la personne:

active, sédentaire, sportive, âgée, en surpoids, anémique, diabétique, ...

Être capable de composer des repas **équilibrés** selon les besoins personnels de chacun.

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 de base

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:

- Être en bonne santé grâce un bon équilibre alimentaire
- Approfondissement des composants alimentaires avec leurs fonctions spécifiques
- Les besoins alimentaires journaliers selon la personne

Partie pratique:

- réflexions sur différents cas pratiques, chez des personnes; actives, sédentaires, sportives, âgées, en surpoids, anémiques, diabétiques, ...