

Anne-Catherine Le Goff

Nutrithérapeute

Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie
Diplôme Universitaire de Nutrition/Micronutrition

Ateliers thématiques Nutrition Santé

« Profitez d'ateliers conviviaux pour mettre en pratique la nutrition santé. »

✓ Objectif Sanitude

1

Une question...

Chaque atelier est construit sur un thème:
Où se cachent les sucres?
Qui sont les bonnes graisses?
Comment choisir son pain?

2

Comment fonctionne notre corps...

Comprendre son corps, pour écouter les signaux qu'il nous envoie.
Connaitre les liens entre les signes de dysfonctionnement et notre alimentation.

3

Les aliments qui font du bien...

Connaitre les aliments sur le plan de la micronutrition: qu'apportent-ils au mécanisme de notre corps?

4

Comment les intégrer dans notre quotidien..

Comment mettre en pratique la nutrition santé: des idées simples, pratiques et faciles pour se sentir mieux!



Janvier 2022

Mardi 11 janvier 2022, 17h-18h30

Où se cachent les sucres?

Jeudi 13 janvier 2022, 10h30-12h

Comment petit-déjeuner santé?

Mardi 18 janvier 2022, 17h-18h3

Pourquoi ne pas oublier les crudités en hiver?

Jeudi 20 janvier, 10h30-12h

Comment lire les étiquettes?

Mardi 25 janvier 2022, 17h-18h3

Sardines et maquereaux: trop gras?

Jeudi 27 janvier 2022, 10h30-12h

Et si l'eau ne suffisait pas pour s'hydrater?

35€

L'Atelier Nutrition Santé

- ✓ Connaissances théoriques scientifiques
- ✓ Mise en pratique simple et facile

Le conseil du mois

Ma boisson du matin

Peler 1 cm de racine de gingembre, le couper en lamelles dans une gourde isotherme.
Ajouter 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre et 1/2 cuillère à café de poudre de curcuma.
Remplir la gourde d'eau frémissante.
C'est prêt pour la matinée!

Une belle gourmandise pour des effets réchauffant, brûleur, hypoglycémiant, antioxydant, anti-inflammatoire, protecteur hépatique et anti-stress!