

Liste Exposés

1^e soirée: Présentation

2^e soirée: Le système digestif

3^e soirée: L'alimentation saine

4^e soirée: L'hygiène de vie

5^e ou 6^e soirée: La reprise + questions/réponses ou thème libre

5^e ou 6^e soirée: Soirée libre sur un thème en rapport avec l'alimentation ou l'hygiène de vie

Soirée libre:

- Propositions de thèmes (liste non exhaustive)
 - ✓ Les compléments alimentaires: pourquoi en prendre, lesquels choisir...
 - ✓ Les Huiles Essentielles: trousse familiale
 - ✓ Le régime cétogène
 - ✓ Le jeûne intermittent
 - ✓ Recettes faciles à faire: pour les enfants, quand on travaille....
 - ✓ Les huiles végétales: composition, quelles huiles pour cuisiner quoi
 - ✓ L'huile de coco
 - ✓ Les sucres: composition, utilisation
 - ✓ Les addictions: sucre, coca...
 - ✓ Préparer soi-même ses légumes lactofermentés
 - ✓ La spiruline
 - ✓ Les graines germées
 - ✓ Les supers aliments: levure de bière, germe de blé....
 - ✓ L'argile
 - ✓ Les cosmétiques naturels
 - ✓ Renforcer son organisme par des techniques d'hormèse
 - ✓ Lecture des étiquettes
 - ✓ Automassages
 - ✓ Préparer votre semaine de reprise
 - ✓ Le petit déjeuner idéal
 - ✓ Les collations idéales
 - ✓ Le ghee et ses vertus
 - ✓ L'alimentation anti-inflammatoire
 - ✓ Atelier jus: présentation de l'extracteur de jus
 - ✓ Atelier kéfir de fruits
 - ✓ Etc....