

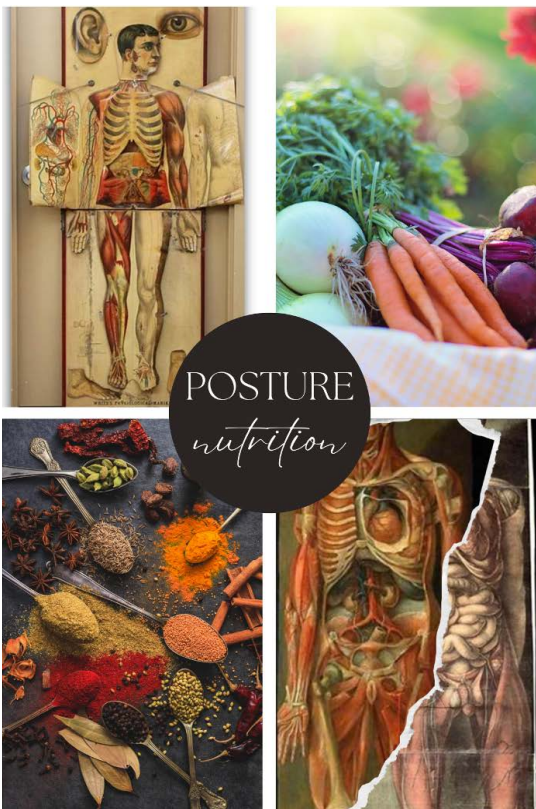
NUTRITION ET POSTURE

→ **Bien manger pour se tenir mieux** : Prodiguez des conseils alimentaires préventifs ou thérapeutiques pour améliorer la prise en charge de vos patients

- Viscères et régulation posturale
- Anatomie, physiologie, micro mouvements
- La micro nutrition
- Les aliments à privilégier, ceux à éviter en fonction de la structure anatomique dysfonctionnelle
- Habitudes alimentaires dont le régime crétois
- Psychonutrition et neurotransmetteurs
- Immunité, inflammation
- Chrononutrition
- utilisation des questionnaires validés
- Mise en évidence des carences

→ En pratique

- Préparation du petit déjeuner : Salé ? Sucré ?
- Composition de repas, cuisiner sans gluten, sans lactose
- Les différents types de cuisson et de conservation des aliments
- Les collations
- Les polyphénols et effets du vin*



OBJECTIFS

Connaitre la physiologie de la digestion

Comprendre le lien entre la régulation posturale et les viscères

Aborder les concepts de micro nutrition

Orienter les patients

Ouvert aux médicaux et paramédicaux

Durée de la formation :

4,5 jours



ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Benoît GROSJEAN

Podologue DE

DIU Alimentation et santé

Marie Emmanuelle ROUCHON

Podologue DE

DU Physiologie du mouvement
et de la posture

DEA Physiologie et biomécanique de
l'homme en mouvement

DU Nutrition, micronutrition, exercice et
santé

Mathilde ROUX

Podologue DE

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération.



PRATIQUE

Retrouvez toutes les informations utiles et actualisées pour bénéficier de cette formation avec ce QR CODE

- ✓ Dates & Tarifs
- ✓ Prise en charge
- ✓ Inscriptions...



www.connaissance-evolution.com