

ÉVÉNEMENT:

2 ATELIERS DE 3 HEURES

Où: CLINIQUE ALTERMED

400 boul. St-Joseph Est., Mtl, Qc

<http://cliniquealtermed.com>

ATELIER #1:

1-MANGER POUR ÊTRE EN SANTÉ

Comprendre l'approche d'une alimentation saine; les héros et les bandits.

2-IDENTIFIER LES BONNES PROTEINES, BON GRAS ET LES HYDRATES DE CARBONES

Protéine végétale ou animale? Les gras saturés, non saturés ou trans? Quelles sont les différences? Différencier la différence entre hydrate de carbone simple et complexe ...

* **Venez tester votre niveau de Zinc!**

ATELIER #2 :

1-ALIMENTATION DURABLE

*Démystifier les aliments génétiquement modifiés, les additifs et colorants alimentaires et leurs effets sur la santé!

2-DIGESTION un bref aperçu de la complexité du processus et comprendre comment l'améliorer!

* **Venez tester votre niveau d'acide chlorique!**



ATELIER SUR LA NUTRITION

Réservez tôt places limitées!

LES DIMANCHE 2 ET 9

FÉVRIER

De 13 h à 16 h



BONJOUR!

Je m'appelle **VALÉRIE FARCELAIS** et j'ai fait mes études en **CALIFORNIE**, Berkeley en **NUTRITION HOLISTIQUE**.

HOLISTIQUE vient du grec holos, " le tout ", ce terme désigne toutes les approches de la vie, ou toutes les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu. **La NUTRITION HOLISTIQUE est la fondation vers une SANTÉ OPTIMALE**. Mon but vise à transformer votre relation avec la nourriture en vous guidant vers une nouvelle approche basée sur le non-jugement et l'éducation.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER!

PRIX: 45\$ pour un atelier d'une durée de 3 heures

70 \$ pour les deux ateliers d'une durée de 6 heures

QUESTION? Trouvez-moi sur Facebook: Vitalité Nutrition & Wellness