

NUTRITION

Que ton aliment soit ton meilleur remède!

Apprenons à bien le choisir pour une santé optimale !

Voici ce qu'il faut connaître :

- ✓ Les aliments dans le système digestif, les combinaisons alimentaires
- ✓ Les aliments, leur indice glycémique et leur indice Pral
- ✓ Les catégories d'aliments et leurs caractéristiques
- ✓ Qu'est-ce qu'on boit
- ✓ L'aliment selon les types glandulaire
- ✓ Vitamines, minéraux et les germinations
- ✓ Les anti-nutriments tels que les oxalates, lectines, l'acide phytique....
- ✓ Les sucres, les édulcorants et le FODMAP
- ✓ Les différents modèles alimentaires et leurs effets sur la santé globale
- ✓ Comment lire les étiquettes
- ✓ Vous trouverez réponse à toutes vos interrogations



Enseignante *Paule Cantin*

HORAIRE SHERBROOKE

Jour: 11 lundis de 18h30 à 21h30
(web ou présentiel)
2 samedis de 9h à 15 :30h
(présentiel)

Période: De septembre à décembre 2023

Formation: 39 heures

Pratique : 6 heures

Travaux : 15 heures

Coût: 690.00 \$ (*taxes en sus*)

HORRAIRE SHEFFORD

Jour : 7 lundis de 18h30 à 21h30
(web ou présentiel)
4 samedis de 9h à 15 :30h
(présentiel)

Période: De avril à mai 2024

Formation: 39 heures

Pratique : 6 heures

Travaux : 15 heures

Coût: 690.00 \$ (*taxes en sus*)

Formation offerte spécialement à Sherbrooke pour la session d'automne 2023 dû à une grande demande. Si vous désirez joindre ce groupe ne tardez pas à nous contacter afin de réserver votre place

SESSION AUTOMNE 2023						
----------------------	--	--	--	--	--	--

septembre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	N.S.	18	19	20	21	22
24	N.S.	25	26	27	28	29
	N.S.					30

octobre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	N.S.	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	N.S.	23	24	25	26	27
29	N.S.	30	31			

novembre 2023						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	N.S.	13	14	15	16	17
19	N.S.	20	21	22	23	24
26	N.S.	27	28	29	30	
	N.S.					25
						18
						11

Formation supplémentaire afin de répondre à la demande, cette formation vous est offerte à nos locaux de Shefford pour la session d'hiver 2024

SESSION HIVER 2024						
--------------------	--	--	--	--	--	--

janvier 2024						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

février 2024						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

mars 2024						
D	L	M	M	J	V	S
3	4	5	6	7	1/8	2/9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

avril 2024						
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	N	15	16	17	18	19
21	N	22	23	24	25	26
28	N	29	30	31		

mai 2024						
D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	N	13	14	15	16	17
19	N	20	21	22	23	24
26	N	27	28	29	30	31

juin 2024						
D	L	M	M	J	V	S
2	3	4	5	6	7	1/8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						