

# JOURNEE de FORMATION J4 A RENNES

## ALIMENTATION, Vitamines et Oligo-Eléments Essentiels à la VIE



Par

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromathérapie, Homéopathie

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

Dans le cadre du Cycle « Les Essentiels en Santé Naturelle »

Chacun imagine le rôle que l'alimentation a sur notre état de santé .

Mais, face aux nombreux conseils glanés sur les revues, Internet, auprès du corps médical ou des nutritionnistes, quelle attitude adopter pour notre conduite journalière ? Dans quel cas les régimes paléolithiques, méditerranéens, Seignalet, cétoniques, GAPS, sans résidu, sans FODMAP's, Dukan, crudivores, végétariens, végan, ... apportent-ils une solution aux problèmes de santé ?

Faut-il adopter une forme de jeûne ?

Quel rôle métabolique jouent les constituants alimentaires ?

Quelles sont les sources d'apport à privilégier ?

Sous quelle forme les compléments alimentaires sont-ils les plus « bio-disponibles » et efficaces ?

Cette journée vous permettra de comprendre la puissance de l'alimentation et de sa qualité nutritionnelle sur notre santé, en bénéficiant d'un apport scientifique et en vous confrontant à la bibliographie.

Nous conduirons une étude de 9 vitamines, 18 OE & minéraux, 5 régimes et 3 compléments indispensables pour renforcer le terrain. Nous répondrons à votre questionnement, et, accompagnerons les échanges ...

Alors, Inscrivez-vous sur [www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

page « Formation & stages »

---

Samedi 8 Février 2020 – de 10h00 à 18h00

Au RdC du cabinet 14 Ave Sergent Maginot 35000 Rennes (tel : 0299365790)

---

Informations complémentaires auprès d'animateurs

[g.scudeller@monnaturopathe.fr](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)