Dimanche 20 août 2023
en Savoie, 73400 Ugine

Journée découverte
Alimentation cétogène : comprendre pour choisir

L'alimentation cétogène est une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides. Elle correspond à l'alimentation humaine ancestrale, pré-agricole et pré-industrielle. Le retour à une consommation raisonnable de glucides a des effets majeurs sur le métabolisme et le fonctionnement du corps en général.

- ► histoire et évolution de l'alimentation humaine
- ► bases de physiologie générale et digestive
- ► les glucides, lipides, protéines, minéraux…
- ► comprendre l'état de cétose et ses intérêts
- ► mise en place au quotidien : aliments, « menus »

- Aucun prérequis nécessaire -

À qui s'adresse ce stage découverte ?

* Aux personnes qui aiment apprendre et comprendre pour décider
* Aux personnes qui s'interrogent sur leur alimentation au regard de leur bien-être physique et mental

Les personnes reconnaissant chez elles les manifestations suivantes pourraient être particulièrement intéressées par cet enseignement : troubles digestifs chroniques, fatigue chronique, faiblesse et fringales, surpoids, glycémie instable, états inflammatoires, fébrilité mentale.

Horaires : 9h30-12h00 et 14h30-18h00. Tarif : 90 €. Déjeuner cétogène inclus.
Difficultés financières, nous consulter.
Possibilité d'arriver la veille : nuit sur place possible en camping ou grange.

Informations et réservations :
Armelle Bergé, 06 42 28 89 99, armelilla@hotmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique.