

CONFÉRENCE



« Alimentation et santé globale : Le ventre, notre 2ème cerveau »

Le Vendredi 26 avril 2019

19h30 - 22h

Complexe polyvalent – Rue des Mésanges - Savenay

Fatigue, stress, difficultés de concentration, surcharge pondérale ou inflammations à répétition,

Pensez 2ème cerveau, car c'est dans l'intestin que se joue, en grande partie notre bien être !

Changer d'alimentation pour améliorer sa vitalité physique, psychique et mentale, c'est possible !!

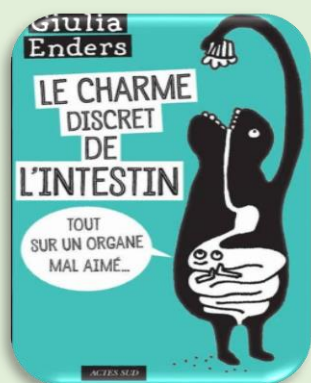
Animée par

Natalia Neves, Conseillère et formatrice en Alimentation Santé

Ancienne ingénieure biomédical diplômée de l'institut Hildegardien

- Que signifie être en bonne santé ? Comment la maladie s'installe-t-elle ?
- Comment le système digestif est au centre d'une grande partie de nos mal-être physiques, émotionnels ou mentaux ?
- Quels sont les habitudes alimentaires en cause ?
- Comment le stress prolongé et notre hygiène de vie impacte notre organisme ?
- Synthèse des bonnes pratiques d'hygiène de vie et alimentaires pour un retour à une bonne vitalité.

Informations et Inscriptions :



Tarif : 15€ + 3€ pour les non adhérents

Isabelle Brossard

espaceprincebois@gmail.com

06 03 19 17 71 (Inscription obligatoire)

Informations : Natalia Neves :

<https://www.alimentationsante.fr/>

