



Les 4 ateliers RESET de "nutrition appliquée"

Un réel bagage pour épargner et augmenter
votre capital santé.

Être bien dans son corps, et bien dans sa tête ...

De la théorie associée à de la pratique culinaire, accompagnée de nombreux conseils naturopathiques, ces ateliers vous donneront l'occasion de mieux comprendre votre corps. **Très rapidement vous pourrez savourer les résultats positifs observables tant sur le plan physique que psychique.**

Vous aborderez la **neuronutrition**, l'**équilibre acido-basique** - afin d'éviter la déminéralisation et l'ostéoporose -, **les compléments alimentaires naturels que sont les graines germées, les "bons gras" anti-kilos**, régulateurs de cholestérol, l'**équilibre de notre flore intestinale** dont il est si important de se soucier **pour notre système immunitaire, etc.**

Vous découvrirez que le type de petit déjeuner détermine le choix des repas suivants de la journée.

Vous constaterez combien la nourriture fait partie intégrante de notre humeur et de notre efficacité dans la réalisation de nos tâches quotidiennes. Vous avez certainement déjà entendu parler du cercle infernal de l'hypoglycémie réactionnelle. Personne n'est à l'abri du fameux coup de pompe de 11h auquel nous pallions par un café bien sucré... ou de la digestion lourde de certains lunches qui nous embarrasse durant des heures !

Venez nous rejoindre et concocter de savoureux plats dans une ambiance conviviale, riche en échanges.

L'atelier 1 : le samedi 2 décembre 2023 de 15h à 20h

Ce jour-là, [nous choisirons ensemble les trois autres dates avec l'agenda de chacun.](#)

COÛT : 320 euros pour les 4 ateliers + mon livre *Soyez acteur de votre santé*, publié aux Editions Racine

LIEU : 95, rue Jacobs Fontaine à 1090 Jette

Merci de vous inscrire par courriel : reset@icone.be ou de me téléphoner au **0476/303081**. Les places sont limitées à 10 personnes, pensez à vous inscrire rapidement

ATELIER 1

Les graines germées,
aliments énergisants par excellence,
de réels compléments nutritionnels naturels

ATELIER 2

**Les bonnes graisses indispensables
et ses oméga**

Les cuissons à basse température
Comment ne pas s'intoxiquer ?

N'oublions pas de nourrir nos neurones
(soucis d'endormissement, réveil, fatigue, stress...)

ATELIER 3

**Les petits déjeuners énergisants et
«Mon assiette équilibrée» au bureau**

Ces glucides dévastateurs, déminéralisant
et ceux qui prennent soin de notre santé

Comment éviter le cercle infernal de l'hypoglycémie
réactionnelle, ces pics d'insuline récurrents qui favorisent
la prise de poids, les affections chroniques.

Mon terrain acido-base, essentiel pour ma santé

ATELIER 4

**Vitamines, oligo-éléments, minéraux,
ces petits éléments si précieux**

Leurs carences sont dues essentiellement
à la forme sous laquelle nous les absorbons.
Les antioxydants, piègeurs de radicaux libres.

Comment me prémunir de l'ostéoporose ?

CONTACT

Karin Schepens, *naturopathe, présidente du RABAD*
(Réseau des acteurs Bruxellois pour l'Alimentation Durable)
Auteure du livre *Soyez acteur de votre santé*, publié aux Editions Racine
0476 / 30 30 81 - reset@icone.be
www.icone.be/reset