

# STAGE NUTRITION

## Santé - vitalité

**MURET** Jeudi 27 Avril (19h30 -22h30)

Centre de Santé et de Bien-être 99, av J. Douzans

Entrée : 25€



(Synthèse des Pr Joyeux, Pr Servan Schreiber, Drs Kousmine Seignalet Masson)

**Equilibrez, vitalisez** vos repas et jouez les bonnes associations alimentaires.  
Importance de la rotation et de l'individualisation selon le tempérament.

**Optimisez** l'apport de nutriments avec les aliments hypervitalisants :  
graines germées, pousses, jus et eaux détox. (Diaporama)

**Minimisez** leurs déperditions avec les cuissons vapeur douce,  
la conservation sous vide et les marinades.  
Diminuez ou remplacez les produits laitiers, le gluten. Le soja.

**Nombreuses recettes innovantes, faciles à réaliser.**  
**MINCIR** sans carence et découvrir l'intérêt des **CURES DETOX.**

Prévention rhumatismes, hyperactivité, Alzheimer, cancer, maladies auto-immunes.

par **Françoise JADAS** Bionutritionniste Naturopathe  
**Organisatrice Séjours Vitalité et Cures Détox**

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

S'inscrire au 05 34 42 18 33 - 06 81 59 70 93