**Alimentation/Nutrition**

**Intermédiaire**

**Objectifs de la formation :**

* Connaitre les compatibilités alimentaire;
* Comprendre les applications pratique des combinaisons alimentaire;
* Connaître les aliments acides et alcalins ;
* Comprendre la gestion de l’inflammation par les aliments;
* Connaître les principes et applications de l’alimentation vivante.

**Durée de la formation :** 30 heures : 8 heures théorique et 22 heures de lecture et compréhension du manuel et ses références.

**Coût de formation :** 300 $ plus taxes, incluant le manuel de formation

**Module 1 Compatibilité alimentaire**

* 1. Origine de la compatibilité alimentaire
	2. Les bienfaits et les répercutions sur l’organisme
	3. Application pratique des combinaisons
* Acide-amidon Protéine-amidon Protéine-protéine
* Acide-protéine Lipide-protéine Sucre-protéine
	1. Charte des compatibilités alimentaire

**Module 2 Les aliments acides et alcalins**

2.1 Optimiser la santé par l’alimentation acido-basique

* Symptômes d’un déséquilibre acido-basique
* Qu’est-ce qu’une alimentation acidifiante?
* Qu’est se que le PH ?
* PH des aliments
* PH des liquides organiques
* Résidu acido-basique
* Charte des résidus acido-basique des aliments

2.2 Comment crée l’équilibre avec les aliments acidifiants et alcalinisants

* Origine de l’alimentation acide et alcaline
* Les aliments acidifiant
* Les aliments alcalinisant
* Charte des aliments acides et alcalins

**Module 3 Gérer l’inflammation par les aliments**

* Origine et expertise scientifique
* Gérer l’inflammation pour optimiser la santé
* Comment équilibrer l’organisme

**Module 4 Alimentation vivante et super-aliments**

* Origine de l’alimentation vivante
* Les bienfaits de l’alimentation vivante
* Application pratique et charte
* Le trempage et la germination

**Conclusion**

**Horaire :** 8 :30-10 :30 13 :00-14 :30

 10 :45-12 :00 14 :45-17 :30

**Lieu : Montréal : Pour les participants désirant assiter en personne**

**Webinaire : Par internet aux dates du calendrier de formation proposé**

**Note : Les formations offertes à Montréal en octobre, novembre et décembre 2016 seront offertes en alternance aux deux semaines entre janvier à décembre 2017 entre Québec et Montréal**

**ÉCOLE DE FORMATION**

****