



# CONFÉRENCE

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

Le Vendredi 04 Octobre 2019

19h30 -21h30

Complexe polyvalent – Rue des Mésanges - Savenay

Fatigue, stress, difficultés de concentration, surcharge pondérale, problèmes inflammatoire.

**Changer d'alimentation pour améliorer sa vitalité physique, psychique et mentale.**

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 ?
- Pourquoi le système digestif est au centre d'une grande partie de nos maux 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 :**

Tarifs : 15€ + 4€ pour l'association

Isabelle Brossard :

eozalee@gmail.com

06 03 19 17 71 (Inscription obligatoire)

Plus d'info :

