



OFFREZ le cycle de NS : un KDO de Noël  
bon pour la santé et la planète !

Comment l'alimentation impacte-t-elle ma santé, mon équilibre, mes performances intellectuelles et celles de ma famille? Pourrait-elle me permettre d'être plus performant dans ma réussite scolaire, dans mon travail? Qu'en est-il de son impact sur les maladies auto-immunes, les pathologies cardio-vasculaires, les allergies, le diabète, la fatigue...? En quoi et pourquoi l'alimentation a-t-elle tant évolué depuis 3 générations? Dans un contexte où l'on ne sait à qui se fier, une réponse scientifique et documentée, facile à comprendre et directement utilisable.

## FORMATION A LA NUTRITION SANTE

APPRENDRE et COMPRENDRE pour AGIR !



**La chronobiologie nutritionnelle**  
pour être dynamique le jour, bien dormir la nuit et se débarrasser des grignotages compulsifs.



**Manger mieux gras**  
le rapport om6/om3, savoir lire les étiquettes, l'assiette anti-oxydante.

**Améliorer sa santé et sa performance intellectuelle très rapidement et de façon sensible est facile, ne nécessite pas de régime, ni une alimentation triste :  
Participez aux 4 soirées pour comprendre les défauts de notre alimentation moderne et apprendre à les corriger !**

**Augmenter la densité nutritionnelle.**  
Supprimer les calories vides.



**Normaliser l'index glycémique des repas**  
Le bio, la cuisson



**Les lundis 13 et 27 janvier, 24 février et 9 mars  
de 20h30 à 22h**

A l'agence Anacours de Rueil, 22 av du Pdt G. Pompidou  
En présentiel ou en e-learning sur internet  
**60€ la formation**

Inscriptions en ligne : [www.claire-rasiah.com](http://www.claire-rasiah.com)



Formation animée par **Claire Rasiah, praticienne en micronutrition**  
En partenariat avec l'agence Anacours et La Ruche qui dit Oui ! de Rueil