

ATELIER NUTRITION SANTE SPECIAL GALETTE DES ROIS

Retour en image

J'ai eu le plaisir d'organiser mon premier atelier nutrition santé, au showroom le coin des filles à Frontignan, le 06 janvier 2024. Cet atelier s'est déroulé autour de la galette des rois, moment de partage et de convivialité. Retour en image sur cet événement.

Au programme

Lorsque nous envisageons la santé dans sa totalité, il est essentiel de considérer l'être humain dans son ensemble. La pleine santé ne repose pas uniquement sur la nutrition, la détox et l'exercice physique. C'est un état de complet bien-être physique, mental et social qui implique aussi le système nerveux, le mental, les émotions... C'est dans cette perspective que nous abordons "les cinq facteurs du vivant," une approche issue des neurosciences qui prend en compte la totalité de l'individu.

"Tout ce qui est vivant et humain respire, se nourrit, se protège (élimine ses déchets), pense et ressent des émotions."

Ces cinq aspects fondamentaux, issus des neurosciences, constituent ce que nous appelons les "cinq facteurs du vivant." Chacun de ces facteurs joue un rôle crucial dans le maintien de notre santé globale. De ce fait, on peut considérer chaque facteur comme représentant le 1/5 de notre santé.



Mais encore ?

Nous avons pu voir que l'alimentation n'est pas LE seul facteur qui nous permet d'être en bonne santé, mais elle n'est pas à négliger non plus.

Lors de cet atelier nous avons abordé la notion de pleine santé et nous sommes intéressés au facteur nutrition, donc à l'assiette santé, au décryptage des étiquettes alimentaires et aux valeurs nutritionnelles pour terminer par une dégustation autour de galettes et brioches des rois.

Des conseils clefs permettent de rééquilibrer ce facteur nutrition. On parle de rééquilibrage alimentaire et non de régime. Il ne s'agit pas de moins manger mais de mieux manger.

Nous avons pu constater que quelques soit les intolérances ou contraintes auxquelles on doit faire face nous pouvons avoir recours à de nombreuses solutions alternatives. C'est pourquoi des galettes et brioches sans gluten, sans lactose ou encore allégées en matières grasses ont été proposées et dégustées. Ces solutions nous permettent de nous adapter, de manger avec plaisir, sans restriction ni frustration et à nous rendre acteur de notre mieux être nous permettant ainsi de nous diriger vers la pleine santé.

Et quoi de mieux que de s'en rendre compte autour d'une dégustation de brioches et galettes des rois ?