

# ALIMENTATION SANTÉ

## PLEINE CONSCIENCE

### INTERVENANTE

#### Nathalie Walter

- Pharmacienne et formatrice spécialisée en nutrition santé et micronutrition.
- Professeure de nutrition au CFPP Planchat (Paris).
- Experte en intelligence émotionnelle.
- Coach nutritionnel, micronutritionnel et émotionnel en particulier dans la gestion du stress et du burn out au féminin.

Mail : [Pharma.trice@gmail.com](mailto:Pharma.trice@gmail.com)

### OBJECTIFS

- Comprendre l'épidémiologie de diabésité (explosion de diabète et d'obésité).
- S'appropriez les messages clés de l'alimentation santé.
- Comprendre le rôle que jouent les émotions sur nos cellules et sur les comportements alimentaires.
- Vivre la notion « manger en pleine conscience ».
- Des outils pratiques : semainier alimentaire et émotionnel et questionnaire d'auto-évaluation.

### CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation brève et échange interactif.
- Exercice « manger en pleine conscience » (prévoir 1 fruit 1 couteau et 1 assiette).

### BÉNÉFICES ATTENDUS

Prendre conscience de l'importance de manger sain et en pleine conscience.