

Informations pratiques



Dates à choix

Les mardis de 18h30 à 20h

- 8 janvier
- 26 mars
- 28 mai
- 2 juillet



Lieu

Centre de santé La Pierre Blanche
La Corbière 6
1470 Estavayer-le-Lac



Tarif

CHF 70.- par personne
Support de cours inclus



Inscription

Par email à i.agassis@lapierreblanche.ch

Isabelle Agassis propose également des consultations au Centre de santé La Pierre Blanche. Pour prendre rendez-vous, vous pouvez contacter nos assistantes au 026 664 84 20.

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 - sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point, prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » et « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection, tourner à gauche, puis de suite à droite. Suivre les indications « La Pierre Blanche » (chemin de campagne) sur 1km. Parking sur place.



En transports publics

Ligne ferroviaire Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes.
Trajet de 50-60 minutes à pied depuis la gare.



La Pierre Blanche
Médecine et santé intégrative

La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
+41 (0)26 664 84 20
office@lapierreblanche.ch
www.lapierreblanche.ch

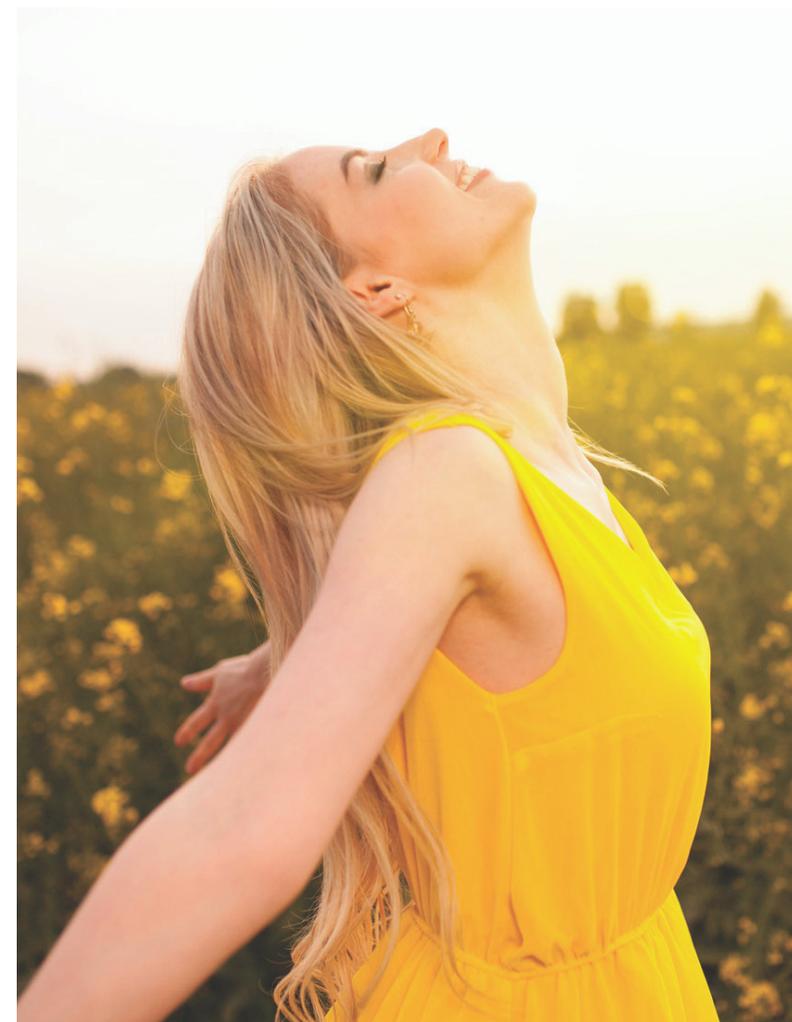


La Pierre Blanche
Médecine et santé intégrative

**Pour une meilleure santé :
retrouvez le poids
qui vous convient !**

Cours tout public

Par Isabelle Agassis, nutritionniste



Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient !

Vous prendrez conscience que, comme pour tous les défis auxquels nous devons faire face, il est toujours plus avantageux et gagnant de se tourner vers les solutions plutôt que vers le problème. Déjà, considérer la perte de poids comme un défi plutôt que comme une difficulté peut être déterminant pour l'atteinte de notre objectif. Il s'agit d'adopter une attitude positive, qui nous apporte de la détermination, de la confiance, de la motivation. Bref, tous les éléments essentiels pour arriver au but.

Ce cours vous propose une nouvelle perspective, une autre manière de voir votre santé, ainsi que des outils concrets pour parvenir à un mieux-être effectif et durable. Et surtout, nous ne vous proposons pas un régime mais un PROJET !

Objectifs du cours

Lors de ce cours, vous prendrez conscience de l'importance de l'alimentation sur votre santé physique et psychique en général.

Vous repartirez en ayant compris comment :

- modifier votre alimentation afin de garder ou retrouver votre poids de forme durablement, gagner de l'énergie et ceci sans régime frustrant
- modifier vos comportements alimentaires en comprenant comment fonctionne votre corps et écouter vos sensations
- modifier votre façon de faire et de penser. Eh oui, pour obtenir un résultat différent, vous devez agir différemment ! C'est LA clé principale.

Contenu et déroulement

- L'importance du microbiote : votre intestin vous parle
- Reprendre contact avec vos sensations, votre corps : écouter ce que votre corps vous dit
- Comment réduire vos apports caloriques sans privation avec la méthode du « rajouter » (privation = compensation)
- Index glycémique : un outil primordial
- Réorienter vos automatismes
- Construire votre assiette idéale
- Bien dans votre corps, bien dans votre tête : cela passe aussi par l'alimentation

Un support écrit sera remis aux participants.

