

Informations pratiques



Dates à choix

Les mardis de 18h30 à 20h

- 19 février 2019
- 30 avril 2019
- 18 juin 2019



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

Se libérer du sucre

Cours tout public

Par Isabelle Agassis, nutritionniste



Se libérer du sucre

Venez suivre ce cours si :

- vous êtes accro au sucre
- vous avez des fringales incontrôlables
- vous êtes tout le temps fatigué-e
- vous êtes en surpoids
- vous n'arrivez pas à terminer un repas sans "un petit dessert sucré"
- vous avez déjà essayé bon nombre de régimes

Objectifs du cours

Dans ce cours, nous vous expliquons le chemin pour décrocher du sucre et transformer vos habitudes alimentaires afin de vous libérer de cet ingrédient pour de bon !

Vous apprendrez :

- le cycle de la glycémie
- les erreurs à éviter
- comment débusquer les mauvais sucres
- quels sont les sucres naturels
- que faut-il manger pour se libérer du sucre
- les sources de bons glucides
- les bonnes graisses
- qu'est-ce qu'une alimentation naturelle
- comment gérer vos émotions et vos envies de sucre

Pourquoi devriez-vous arrêter le sucre ?

- Pour augmenter votre énergie
- Pour vous libérer de votre addiction
- Pour perdre vos kilos superflus
- Pour stabiliser votre humeur
- Pour retrouver votre bonne humeur

Un support écrit sera remis aux participants.

