

## INSCRIPTION

A retourner à : **Ecole Réflexe Santé**  
Passage Vuillermet 2 - 1180 Rolle  
Tél + Fax : 021 825 25 71

Je m'inscris au cours:

### Diététique des 4 saisons

- Printemps: Dimanche 12 février 2012 - 9h-17h
- Eté: Dimanche 6 mai 2012 - 9h-17h
- Automne: Dimanche 16 septembre 2012 - 9h-17h
- Hiver: Dimanche 9 décembre 2012 - 9h-17h

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Tél fixe + natel: .....

E-mail : .....

Date et signature : .....

Prix du cours: **640.- CHF** les 4 jours ou **160.- CHF** pour 1 jour. Les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée. Une confirmation vous sera envoyée par courrier. Nombre de participants limité à 8 ! Tout public.

## ECOLE REFLEXE SANTE



Propose  
pour 2012

## Diététique des 4 saisons

4 jours

### Réflexe Santé

Passage Vuillermet 2  
1180 Rolle

Tél : 021 825 25 71

Ou 079 426 61 53

[www.currat.ch/reflexe-sante](http://www.currat.ch/reflexe-sante)

## Présentation du cours

Comment faire les bons choix nutritionnels ?

1. L'influence de la saison et du climat
2. Le mouvement énergétique
3. Caractéristiques saisonnières
4. Les particularités alimentaires
5. Principes diététiques
6. Les cures
7. Pathologies et diététique appropriée

Pathologies et diététique (notamment) :

Obésité, hypercholestérolémie, HTA, allergies, rhinites, rhumes, conjonctivite, insomnies, constipation, diarrhées, dépression, rhumatismes, syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, etc..

Présenté par

**Mme Christine Ryser**

Enseignante en réflexologie et naturopathe MTC médecine traditionnelle chinoise.

Un certificat de participation sera délivré.

Cours tout public, aucun pré-requis n'est demandé.

## Présentation du cours

**Cours 1: 9.12.2012**

Produits laitier, amis ou ennemis ?

- ☉ Calcium, allergies
- ☉ Comment et que consommer

**Hiver, saison du rein**

**Cours 2: 12.02.2012**

Nature et saveur des aliments

Les céréales, les légumineuses, les viandes, les fruits, les légumes, les poissons, les fruits de mer, les oeufs, les laitages, les condiments et épices.

Les modes de cuisson

Les Glucides ou les sucres dans notre alimentation

- ☉ Fonction des glucides.
- ☉ Sucres lents, sucres rapides, indice glycémique, recommandations de l'OMS, comment et que consommer ?

**LE PRINTEMPS, Saison du Foie**

### **Cours 3 : 6.5.2012**

Les Lipides ou les graisses dans notre alimentation

- ☉ Fonctions des graisses
- ☉ Différents types de graisse, comment et que consommer

**ÉTÉ, Saison du Coeur**

**ÉTÉ PROLONGÉ, Saison de la Rate**

### **Cours 4 : 16.09.2012**

Les Protides ou les protéines dans notre alimentation

- ☉ Fonctions des protéines
- ☉ Protéines animales et végétales, sources, carence, comment et que consommer

**AUTOMNE, Saison du Poumon**

**Cours agréé ASCA pour la formation continue des thérapeutes.**