

ALIMENTATION SANTÉ

COMMENT RÉCONCILIER LES OBJECTIFS SANTÉ, LE PLAISIR ET LA VIE SOCIALE

INTERVENANT

Jacques Boislève

- Docteur en Pharmacie.
- DES biologie Médicale.
- DU alimentation-santé et micronutrition.
- Consultant-Formateur en psychologie et santé intégratives.

Mail : jbb@sante-vivante.fr Site : www.sante-vivante.fr

OBJECTIFS

- Situer l'alimentation parmi les facteurs de santé globale.
- Connaître les paramètres nutritionnels favorables ou défavorables à la santé.
- Apprendre à concilier santé, plaisir et vie sociale.
- Identifier les mécanismes de résistance au changement.
- Établir un plan réaliste de changement vers une alimentation plus favorable à la santé.

CONTENU DE L'ATELIER

- **Présentation** : la place de l'alimentation dans la santé globale.
- **Échange interactif** : identifier et synthétiser les facteurs alimentaires favorables ou non à la santé.
- **Présentation** : comment concilier santé, plaisir et vie sociale en alimentation
- **Échange interactif 2** : constater les difficultés à mettre en œuvre un changement et trouver des solutions pour les dépasser.
- **Établir** un programme de changement.

BÉNÉFICES ATTENDUS

Identifier et mettre en œuvre des évolutions alimentaires favorisant une santé durable.