

# Liste des Thématiques des Ateliers Nutrition

Animés par Fanny Nouet, diététicienne

- ✓ **Perte de poids** : j'ai l'impression de tout savoir mais ça ne marche pas !  
*Astuces pour perdre sans frustrations et sans contraintes*
- ✓ Nutrition et **Fatigue**  
*Les aliments, plantes et compléments qui nous boostent*
- ✓ **Stress**, hyper réactivité, pulsions sucrées  
*Une histoire de neuromédiateurs + initiation à la cohérence cardiaque*
- ✓ Nutrition **beauté**  
*L'alimentation pour avoir une belle peau et de beaux ongles et cheveux*
- ✓ Nutrition et **circulation veineuse**  
*Les conseils pour réduire la cellulite et éviter d'avoir les jambes lourdes*
- ✓ Nutrition et **détox**  
*Comment aider son foie à bien fonctionner ?*
- ✓ **L'équilibre alimentaire** : Tout le monde le connaît mais pourtant ...  
*Table rase des idées reçues en diététique / Sucres et graisses cachées*
- ✓ **Les vitamines** indispensables de la saison  
*Comment notre alimentation peut améliorer notre quotidien.*
- ✓ Bien **choisir ces aliments** au supermarché  
*Savoir comment décrypter les étiquettes et quel choix faire*
- ✓ L'alimentation du **sportif**  
*Les astuces pour gérer les entraînements et les compétitions.*
- ✓ **Grossesse** et Nutrition  
*L'alimentation avant, pendant et après la grossesse*
- ✓ Nutrition et **menus de fêtes**  
*Invitations, resto, apéro...comment s'en sortir ?*

# Liste des Thématiques des Ateliers Nutrition

Animés par Fanny Nouet, diététicienne

- ✓ Nutrition et **endométriose**  
*Limiter les douleurs et les symptômes via l'alimentation*
- ✓ Nutrition et **Fertilité**  
*Tous les nutriments indispensables pour tomber enceinte*
- ✓ La Nutrition du **tout petit** (0 à 3 ans)  
*De la naissance à l'enfance en passant par la diversification alimentaire*
- ✓ Nutrition et **matières grasses** : lesquelles, pourquoi, comment ?  
*Tout connaître sur les graisses*
- ✓ Nutrition et **hypothyroïdie**  
*Booster sa thyroïde grâce aux dernières recherches scientifiques*
- ✓ Nutrition et **hyperactivité (TDHA)**  
*Comment l'alimentation joue un rôle dans l'attention et l'excitation*
- ✓ Nutrition et **Arthrose**  
*Réduire l'inflammation et les douleurs par notre assiette*
- ✓ Nutrition et **Ostéoporose**  
*Améliorer notre santé osseuse grâce à l'alimentation*
- ✓ Nutrition et maladie d'**Alzheimer**  
*Améliorer notre mémoire grâce aux dernières recherches scientifiques*
- ✓ Nutrition et **cholestérol**  
*Retrouver un taux de cholestérol normal en quelques semaines*
- ✓ Nutrition et **DLMA**  
*Booster sa rétine grâce à notre alimentation*