



Alimentation santé

Les principaux thèmes exposés sont :

- Le carburant du corps : notre GPL
 - Les glucides,
 - Les protéines,
 - Les lipides.
- Le régime crétois :
 - Historique et études scientifiques,
 - De la théorie à la pratique,
 - Le régime crétois adapté à la française.
- La pyramide alimentaire :
 - Les portions et les besoins selon l'activité
 - La qualité des aliments (les glucides complexes...)
 - Les aliments protecteurs (les huiles, les poissons, les fruits et légumes...)
 - Les aliments à consommer avec modération (les graisses saturées, le sucre raffiné, le sel)
 - L'équilibre et les repas de la journée (exemples de menus types).

- « La nouvelle diététique du cœur »
- L'alimentation santé chez les enfants
- Alimentation et prévention de l'ostéoporose
- Alimentation et prévention du diabète de type 2
- Alimentation et prévention de l'obésité
- Alimentation optimale pour notre cerveau
- Alimentation et gestion du stress
- La santé dans l'assiette (recettes, courses, desserts)
- Equilibre et alimentation saine en toutes circonstances (à la maison, au sport, au travail...)
- Les bases du savoir cuisiner (temps et température de cuisson, quantités, mesures, les appareils ménagers)
- L'alimentation et la "ligne"

- Le petit-déjeuner "la formule pour tous" (enfant, adulte, étudiant, sportif)
- La bonne cuisine pour ses enfants
- La conservation des aliments
- Les boissons et les habitudes de consommation
- Manger sain et équilibré à petit budget (le plat unique, savoir réutiliser les "restes")
- Les besoins spécifiques des seniors
- Conseils nutritionnels pour les seniors
- Alimentation saine et exercices physiques : la force de l'équilibre
- Peut-on prévenir l'ostéoporose par l'alimentation ?
- Les protéines, nos meilleures alliées contre l'ostéoporose
- Le secret de la jeunesse est-il dans votre assiette ?

