

La **naturopathie est une approche de santé globale** par la prise en compte des liens fondamentaux entre le psychisme (émotions) et l'organisme (muscles/organes). Face à des contextes qui stressent, déséquilibrent, apportent leur lot d'émotions positives & négatives, notre corps dispose de capacités extraordinaires pour se guérir par lui-même ou à l'aide de ressources naturelles.

Savoir préserver son immunité et renforcer ses défenses naturelles devient un enjeu majeur pour avancer en âge en bonne santé. Adopter un réglage alimentaire individualisé fait prendre conscience que **les carences nutritionnelles ont un impact majeur sur notre vitalité et notre résistance au stress.**

Connaitre et s'approprier des outils efficaces pour les appliquer par soi-même vous rendent autonome sur la prise en charge de votre bien-être.

**Joëlle JUPPEAU**

Référente du Programme National Nutrition Santé  
Ingénieure-Consultante-Naturopathe  
Mobile : 06 24 64 39 22  
joelle.juppeau@orange.fr - [www.inspirezvivez.com](http://www.inspirezvivez.com)

 Cercle  
InterElles  
**COLLOQUE**  
2017



 Cercle  
InterElles  
**COLLOQUE**  
2017

# Initiation à la Nutrition Cerveau

*La Nutrition est reconnue comme  
un déterminant majeur de santé.  
Quelles stratégies pour plus  
de vitalité par la nutrition ?*

Connaitre et prendre soin de son capital santé est la clé d'une vie harmonieuse.

Le capital vitalité repose sur **quatre piliers de la nutrition santé : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la gestion du mental.** Vous découvrirez quelles bonnes pratiques pour améliorer ses besoins alimentaires et de sommeil qui varient tout au long de la vie. Quelles bonnes pratiques pour améliorer sa mémoire et sa sérénité ?

Equilibrer et cibler son alimentation tout autant que préserver son hygiène de vie apporteront des bénéfices notables au fonctionnement de notre capital cognitif, de notre sommeil et éviteront des troubles organiques par : certaines plantes, aromates, épices, huiles essentielles, postures et gestes au bureau, en voiture ou à la maison.