

# Programme détaillé

(1 jour)



2 formats au choix



## 1. Validation des acquis

Rappel des points essentiels de la micronutrition module 1

## 2. Sevrage tabagique

Symptômes liés à l'arrêt du tabac  
Micronutrition du sevrage  
Recommandations nutritionnelles

## 3. Le foie, organe clé de la détoxification

Rappel sur les rôles du foie  
Qu'est ce que la détoxification hépatique ?  
Phytothérapie partenaire du foie  
Micronutrition et la détoxification

## 4. Troubles féminins

Syndrome prémenstruel  
Préménopause  
Endométriose  
Micronutrition des troubles féminins

## 5. Fatigue

Causes de la fatigue  
Micronutrition de la fatigue  
Recommandations nutritionnelles



*Gayet-Métrois*  
FORMATION