



# Micronutrition

## Programme détaillé



Formation E-Learning

### Initiation à la micronutrition

Protéines, lipides et glucides / sources alimentaires / recommandations

### La micronutrition de l'écosystème intestinal

Fonctionnement de l'écosystème intestinale / dysbiose, hyperperméabilité / cas pratiques

### La micronutrition du cerveau

Dopamine, noradrénaline, sérotonine & cas pratiques

### La micronutrition de la communication cellulaire

Rappel sur les acides gras / rôles des oméga 3 et 6 / carences et supplémentation / cas pratiques

### La micronutrition de la protection cellulaire

Effets et conséquences des radicaux libres / définitions, rôles et sources alimentaires des enzymes antioxydantes / cas pratiques

### La micronutrition de l'équilibre acido-basique

Acidification de l'organisme / conséquences et supplémentation / cas pratiques

**Objectif :** prendre en charge, à travers 13 micronutriments, les pathologies les plus courantes

**Durée :** 7 séances de 25 minutes à l'heure à votre rythme

**Tarif :** 149€ HT soit 178.80€ TTC

Vous souhaitez nous faire part de quelque chose en particulier (organisation, handicap...).

Nous sommes à votre écoute pour nous adapter à votre problématique.

[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)



5 rue de Courtil - 35170 BRUZ

02 99 05 80 80 ☎

[contact@gayetmetoisformation.fr](mailto:contact@gayetmetoisformation.fr)

