



# Nutrition et beauté

<b>Description</b>	Il est évident que la beauté est une tendance dans le monde actuel : on veut être mince, paraître jeune, avoir bonne mine, etc. Pour cela, nous utilisons des produits cosmétiques ou nous pratiquons la chirurgie esthétique. Mais nous n'avons pas suffisamment conscience que la beauté émane de notre intérieur. Un équilibre mental et une nutrition saine sont les ingrédients secrets de nombreuses femmes asiatiques. Ce cours vous permet de comprendre et apprendre comment vous pouvez contribuer à votre beauté par des gestes aussi simples que les bons choix alimentaires.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les aspects de la beauté : la peau, la cellulite, la minceur, le bronzage, les rides, les cheveux et les ongles, le parfum corporel, etc.</li><li>• Quelques explications de la physiologie de la beauté</li><li>• Les effets des nutriments et des toxines sur la beauté</li><li>• La nutrition adaptée</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coachs en nutrition</li><li>• Coachs sportifs</li><li>• Esthéticiennes</li><li>• Toutes personnes intéressées par la nutrition et la beauté</li></ul>
<b>Objectifs</b>	Apprendre comment contribuer à sa beauté par une nutrition adaptée
<b>Attestation</b>	Attestation
<b>Date</b>	sur demande / D_65963
<b>Durée</b>	Total 6.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 210.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS