



Nutrition et beauté

Description	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.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Les aspects de la beauté : la peau, la cellulite, la minceur, le bronzage, les rides, les cheveux et les ongles, le parfum corporel, etc.• Quelques explications de la physiologie de la beauté• Les effets des nutriments et des toxines sur la beauté• La nutrition adaptée
Prérequis	Aucun
Groupe cible	<ul style="list-style-type: none">• Coachs en nutrition• Coachs sportifs• Esthéticiennes• Toutes personnes intéressées par la nutrition et la beauté
Objectifs	Apprendre comment contribuer à sa beauté par une nutrition adaptée
Attestation	Attestation
Date	sur demande / D_65963
Durée	Total 8.00 période(s)
Ecolage	CHF 280.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75
Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg
ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

