

Extrait du Le Classec -

<http://www.classec.net>

9 novembre 2011 à 18h30

# ALIMENTATION ET VITALITE

- La programmation culturelle - Le cycle de conférences -

Date de mise en ligne : vendredi 22 juillet 2011

---

Le Classec -

---



## ALIMENTATION ET VITALITE

Une conférence d' Evelyne KASBARIAN

Le mercredi 9 novembre 2011 à 18h30 au foyer Jacques Auffret

*Entrée libre et gratuite*

Fatigue, baisse de forme, manque d'entrain et d'énergie.... et si cela venait de mon alimentation ?!....

A l'heure où bon nombre de gens se plaignent de fatigue chronique, de manque de vitalité, de surpoids (ou de sous-poids), il est utile de se pencher sur ses habitudes nutritionnelles, remettre en cause les slogans de l'industrie agro-alimentaire, retrouver une alimentation saine, éliminer efficacement nos toxines, et redonner de l'énergie à notre corps... Si vous souhaitez en connaitre plus sur le sujet, je vous invite à me retrouver mercredi 9 novembre à 18 h 30 au CLASSEC de Lançon, pour une conférence gratuite.

Je suis Evelyne KASBARIAN, Coach nutritionnel, et j'accompagne les personnes qui envisagent de changer d'alimentation pour les aider à retrouver forme, vitalité et poids "idéal". Je ne propose pas de régime (car comme chacun sait cela ne fonctionne pas !), mais accompagne de manière personnalisée vers un changement alimentaire toutes personnes désireuses de "reprendre en main" son alimentation..... Le sommaire général de la conférence est :

un peu de physiologie pour comprendre le fonctionnement du corps humain et le rôle des émonctoires, le lait, mensonges et contre-vérités..... les différents sucres et l'aspartame, les mauvaises associations alimentaires, les intolérances et allergies alimentaires (gluten, produits laitiers&hellip;..) les plats cuisinés industriels, la place du cru dans l'alimentation, fruits et légumes de saison, les indispensables huiles à consommer chaque jour, les graines germées et leur fabuleux apport en protéines, l'intoxication toxinique et son lien avec certaines maladies dégénératives, la purge et le jeûne court, la place du sport dans la vie

Durée de la conférence : 1 h 30 - elle est suivie de 30 minutes de questions/réponses.

```
<!-- GALERIEXML --> //Data set for the images var dsGallery_214= new
Spry.Data.XMLDataSet('sites/classec.net/IMG/SPRYgalerie_214.xml', "gallery/photos/photo"); //Data set for the
photographer information DIV // Global variables: var taillePX='50px'; var taillePX2='55px'; function
VignetteOver(img, width, height) { //img.style.zIndex = 150; var id = img.getAttribute("id");
Spry.Effect.AppearFade(id, {duration: 3000, from: 0, to: 100, toggle: false}); } function VignetteOut(img, width, height)
{ //var taillePX=eval(width) + 'px'; //var taillePX2=eval(Math.floor(width * 1.5)) + 'px'; //img.style.position = 'relative';
var id = img.getAttribute("id"); //Spry.Effect.GrowShrink(id, {duration:700, from:taillePX2, to:taillePX});
```

```
Spry.Effect.AppearFade(id, {duration: 80, from: 0, to: 100, toggle: false}) } function VignetteClic() {
Spry.Effect.AppearFade('titrePhoto', {duration: 1000, from: 100, to: 0, toggle: true});
Spry.Effect.AppearFade('IMAGETEST_214', {duration: 100, from: 20, to: 100, toggle: false}); } function
thumbContainerOver(id) { //var taillePX=eval(width) + 'px'; //var taillePX2=eval(Math.floor(width * 1.5)) + 'px';
//img.style.position = 'relative'; //Spry.Effect.AppearFade(id, {duration: 80, from: 0, to: 100, toggle: false}) }
<div id="thumbContainer" spry:region="dsGallery_214"
onmouseover="thumbContainerOver('thumbContainer','{@thumbwidth}', '{@thumbheight}');" > 

{@titre}{@path}

{@descriptif}
```