

CAFE – NATURO

Au Salon Ile & BIO Guichen 2016

Activité physique et Equilibre acido-basique



Avec
Georges SCUDELLER
Naturopathe MTE, Aromatologue
www.monnaturopathe.fr

&

Marie Pascale CRETIN LUTZ
Infirmière Naturopathe vitaliste

La pratique d'activités physiques, et bien sûr de sports, nécessite une alimentation saine et équilibrée, mais conduit le corps à produire des acides métaboliques notamment par la dégradation du carburant que sont les glucides. Qui n'a pas ressenti des courbatures musculaires, voire des crampes, dues à la présence d'ammonium, de protons et d'acide lactique dans des muscles longuement sollicités ?

L'organisme va chercher à compenser cette acidité par plusieurs tampons métaboliques, respiratoires et rénaux. Quels sont-ils ? Quel est le rôle de l'entraînement, des étirements et des échauffements ?

L'alimentation et la boisson suffisent-elle, ou, peut-on agir avec des compléments alimentaires ? Est ce que la micro-nutrition cellulaire est efficace ? ...

Vous souhaitez partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés
le :

Dimanche 9 octobre 2016 – à 15h00

Sous la yourte de l'Espace « Santé Bien-Etre »

Entrée libre et gratuite

Informations complémentaires auprès des animateurs

asso.equilibresante@gmail.com

ou

g.scudeller@monnaturopathe.fr