

Régime populaire et saine alimentation :

Comment y voir clair pour bien s'alimenter ?



LIEU

Présentiel ou visioconférence



DURÉE

60 minutes



CONFÉRENCIÈRE

Isabelle Morin,
Nutritionniste

Cette conférence s'adresse à toute personne désirant mieux comprendre l'effet des régimes populaires et des modes alimentaires sur la santé et la gestion du poids corporel.

Les réseaux sociaux et les médias nous bombardent constamment de nouvelles tendances alimentaires. Est-ce que toutes ces stratégies sont bonnes pour vous ? Sont-elles réellement efficaces pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels en matière de santé et d'équilibre alimentaire ? Dans cette conférence nous discuterons des tendances les plus populaires, mais aussi des approches alternatives qui peuvent vous aider à atteindre un équilibre alimentaire sain et durable. Vous réaliserez que les meilleures approches ne sont généralement pas les plus complexes et qu'il existe une diversité de modèles alimentaires qui peuvent être considérés comme équilibrés.

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les facteurs qui influencent la popularité d'un régime.
- Identifier les facteurs ayant un impact sur le succès d'une perte de poids.
- Comprendre les principes de différents courants alimentaires :
 - Diète cétogène
 - Jeûne intermittent
 - Régime végétarien / végétalien
 - Régime DASH
 - Alimentation méditerranéenne
 - Alimentation intuitive
- Discuter des implications sur la santé et la gestion du poids corporel de ces modèles alimentaires.
- Identifier les principes de base d'une saine alimentation et d'un régime équilibré.