

LE POIDS DU SURPOIDS

E-formation pour le grand public, animée par:

Dr. Ezio Abbiati, directeur du laboratoire Phytoitalia, endocrinologue, consultant scientifique et chercheur en botanique, fondateur et directeur de Phytoitalia

Niveau de difficulté: moyen

Leçons: 1 séance, durée totale: 2h10

Temps de travail: prévoir 1h (en plus du visionnage des vidéos)

Objectifs pédagogiques

Comprendre les processus de la prise de poids en lien avec le métabolisme et connaître les règles simples permettant la perte de poids sans efforts (horaires, rations, typologie)

Programme détaillé

- Erreurs dans les habitudes alimentaires, horaires et rations
- Problèmes hormonaux, problèmes métaboliques
- Perturbations du système nerveux
- Usages et abus de médicaments
- Conditionnements psychologiques
- Règles alimentaires pour perdre du poids

Suivre ce cours

Cours Contenu