

CONFERENCE à JANZE

Le sommeil est dans l'assiette.



Avec

Georges SCUDELLER

Naturopathe, Aromatologue, Homéopathie

www.monnaturopathe.fr

Vous avez du mal à vous endormir, l'impression que vos nuits sont trop courtes ou perturbées par des réveils intempestifs. Alors, avant de changer de literie, de voisin, de conjoint, ou pire, d'avaler des médicaments, pensez à regarder dans votre assiette...

Bien sûr que le poids de notre organisation sociale et du stress ont une influence sur la qualité de notre sommeil, mais ce sont nos aliments qui influencent notre métabolisme, nos humeurs et la production de nos hormones de relaxation et du sommeil.

Quels sont les aliments qui agissent comme des excitants ? Quels sont ceux qui préparent à une bonne nuit ? A quel moment les consommer ? Quels rôles jouent la nourriture, la pratique sportive, les écrans numériques, le bruit, ... ? Quels sont les rythmes du sommeil ? Quelles sont les plantes qui peuvent nous venir en aide ?

Quelles règles d'hygiène et d'environnement devrait-on respecter ? Vous voulez en savoir davantage ?

Vous souhaitez comprendre, prévenir et déjouer les pièges, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes soucis, ...

Alors, **rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés**

le :

Dimanche 24 Février 2019 – à partir de 15h45

Sur le SALON « Destination bien Etre »

Informations complémentaires auprès de :

g.scudeller@monnaturopathe.fr