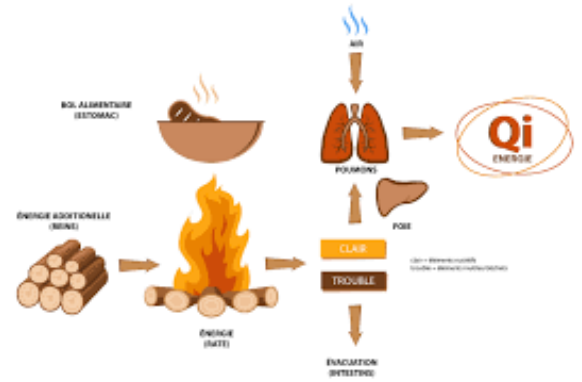


DIÉTÉTIQUE DU TAO

PROGRAMME POUR LES ÉLÈVES - 2 jours



1. Rappel du Yin et du Yang en médecine chinoise

- Les rapports du Yin et du Yang
- Yin Yang et typologie
- Yin Yang et diététique

2. Le feu digestif

- Rôle de la rate, des reins, du foie
- La digestion
- Comment protéger son feu digestif

3. Conséquences d'une alimentation inadaptée

- Les pervers externes et internes → l'humidité
- Les stagnations alimentaires
- L'axe humidité sécheresse
- Les syndromes surpoids/obésité
- Les chiffres-clés et l'IMC
- Les régimes en occident
- Principales erreurs diététiques en Occident

4. Les propriétés des aliments

- La vitalité
- La nature
- Les saveurs
- La forme
- Le tropisme
- Indications et contre-indications

5. La préparation des aliments

- La découpe
- Le matériel de cuisine
- Les cuissons

6. En pratique

- Équilibre des repas sur une journée
- Les proportions
- Les erreurs à éviter
- S'adapter aux saisons

7. Tests et études de cas

- Êtes-vous Yin, êtes-vous Yang
- Bilan de l'estomac
- Froide ou chaude, comment déterminer votre constitution
- Question à poser aux patients
- Préparer des menus "minceur" sur une semaine
- Alimentation à privilégier en cas de diabète
- Aliments utiles pendant la ménopause
- Diététique et Tuina
- Quelques points d'acupuncture
- Pour perdre du poids, que faire ?
- L'indice glycémique des aliments