https://sm-nutritionnordicpropulsing.ch/

Qu'est ce qu'il y a dans mon assiette, de quoi sont fait les aliments, que contiennent-ils ?

Comment l'alimentation nous apporte-t-elle de l'énergie?

Avant tout, l'alimentation représente bien davantage qu'un simple carburant: en plus de booster notre énergie, elle nous permet également de protéger notre cerveau, organe fondamental de la transmission énergétique, d'entretenir nos tissus et de réparer notre corps, à condition de pourvoir notre organisme des nutriments nécessaires.
L'essentiel est de s'offrir des repas riches en micronutriments, rôles clés dans notre assiette et pratiquer une activité physique.

LE SAMEDI 5 mars 2022 à 13h30

- Zone nutrition, santé & nordic propulsing Bungypump
- Hair Design Coiffure à Cernier

Plan ciblé, mise en place d'un programme alimentaire énergétique et comment détoxifier notre intestin

- **Initiation au Nordic Propulsing, se muscler en marchant**
- Bâtons à choix en fonction de la conditions physique et de la demande personnelle des résistances, inscription sur place.