

# Sommet Alimentation & Santé

Découvrez le sommet Alimentation & Santé – Edition 2020, le 1er sommet virtuel pour enfin comprendre l'impact de ce que vous mangez sur votre santé !

Pendant 7 jours, vous allez pouvoir assister gratuitement à 15 conférences inédites.

15 experts vous parlent d'alimentation saine, de sa place centrale pour rester en bonne santé ou rétablir des déséquilibres.

- Un événement virtuel qui réunit dans un même lieu des experts d'horizon très divers ;
- Un contenu accessible à tous les particuliers, quel que soit leur état de santé
- La possibilité de comprendre (enfin !) les liens entre alimentation & santé, que ce soit pour des troubles chroniques ou sur le bien-être au quotidien (des troubles hormonaux, au surpoids en passant par les sautes d'humeur)
- Des interviews visibles aussi souvent que désirés pendant leur diffusion.

Les intervenant.e.s partagent avec nous leurs connaissances, leurs expertises mais aussi leurs points de vue et leurs histoires.

L'ambition de ce Sommet Alimentation & Santé est d'ouvrir

l'esprit vers de nouveaux regards, de nous rendre autonome pour choisir une alimentation réellement saine et qui nous fait du bien.

Dans ce Sommet vous apprendrez entre autre :

- comment réguler sa glycémie simplement pour soutenir votre système hormonal
- les secrets d'une alimentation qui renforce le système immunitaire
- les clés pour manger sainement avec plaisir
- etc.

Nous parlerons d'aliments ultra-transformés, de plantes sauvages, de repas en famille, de #diététique chinoise, de #fertilité, d'#alimentation compulsive et de pleins d'autres choses.

Un événement inédit à ne pas rater ! Inscrivez-vous gratuitement ici :

<https://www.le-sommet-alimentation-et-sante.fr/inscription-sas/?aff=hznas4&cpg=g07qyskf>