



Soirée spéciale ISUPNAT le vendredi 23 mars 2012 à 19h45

« Maigrir naturellement » (invité : Eric Darche, naturopathe)

ISUPNAT invite périodiquement des personnalités reconnues dans le domaine de la santé naturelle à pouvoir s'exprimer sur un sujet de prévention et d'hygiène de vie.

Nous avons souhaité cette année recevoir **Eric Darche, Naturopathe**, spécialisé en nutrition. Après avoir suivi sa formation de naturopathe à l'école Vie et Action dirigée par André Passebecq, il a ensuite parfait ses connaissances par des recherches personnelles soutenues pendant plus de 10 ans, par l'étude approfondie de nombreux travaux sur la nutrition et par un échange régulier et fructueux avec différents scientifiques. Il enseigne à ISUPNAT et est l'auteur de nombreux livres sur l'alimentation (1).

Présentation de cette soirée :

Chacun de nous possède naturellement la capacité de maintenir un poids correct et constant grâce au mécanisme d'homéostasie, à condition que l'on ne court-circuite pas ce système naturel de régulation par des aliments et/ou des habitudes alimentaires incompatibles avec notre physiologie.

Certains régimes amincissants, parmi les plus performants, proposent une ou plusieurs périodes de "consolidation", ce qui est une excellente chose. Mais dès que vous aurez achevé toutes ces étapes et que de nouveau, vous réitérerez vos anciennes habitudes alimentaires, si vous n'avez pas clairement identifié et supprimé les causes personnelles à l'origine de votre surpoids, alors inévitablement, vous reprendrez vos kilos superflus. Ils peuvent également s'avérer dangereux pour la santé.

D'expérience on peut constater que le surpoids a des causes multifactorielles et souvent complexes: si l'alimentation non adaptée se retrouve souvent, elle n'est pas toujours la cause majeure ; d'autres problématiques méritent d'être considérées (dérèglements hormonaux, sexuel, mauvaise circulation sanguine, stress et facteurs psycho-émotionnels, difficultés relationnelles, etc.) Tout cela mérite d'être étudié, au

ISUPNAT- Institut Supérieur de Naturopathie
15, rue de la Cerisaie 75004 Paris
Téléphone : 01 40 86 96 10
Email : isupnat@orange.fr
Site internet : www.isupnat.fr

cas par cas, pour obtenir une réponse individualisée et adaptée.

Cette soirée spéciale vous permettra :

- de mieux comprendre l'approche globale mise en œuvre en naturopathie : plutôt que se focaliser sur son poids, commencer par une bonne hygiène de vie
- de vous aider à devenir vraiment autonome dans la régulation de votre poids, de manière personnalisée, naturelle, stable et durable.

Organisation :

Le format de cette soirée, après un exposé pratique nourri de l'expérience professionnelle de l'intervenant sur de nombreux cas concrets, laissera une grande place aux échanges entre le public et l'intervenant.

Nous serons ravis de vous accueillir le **vendredi 23 mars à 19h45** dans les locaux d'ISUPNAT au 15, rue de la Cerisaie 75004 Paris (métro Sully Morland ou Bastille). Ouverture des portes à 19h15. **Il n'est pas nécessaire de réserver mais il est conseillé d'être sur place dès 19h30, le nombre de places étant limité.**

Exceptionnellement, cette soirée spéciale débutera à 19h45 précises pour s'achever à 22h30.

Participation aux frais : 16 euros

(1) Ouvrages d'Eric Darche :

"**Mon alimentation mon meilleur médecin**" aux éditions : « testez éditions

"**Optimisez votre santé mentale**" aux éditions : "Quintessence".

"**La digestion ! Clé de notre santé**" aux éditions : "Quintessence",

"**Pourquoi je n'arrive pas à maigrir ?**" aux éditions : "Quintessence

"**L'alimentation idéale des jeunes**" aux éditions : "Lanore",

"**Les lois du bien-être**" aux éditions "Lanore",