

## **Praticien en hygiène naturelle**

### **Naturopathe hygiéniste**

### **Programme**

La formation se réalise sous la forme d'un cours par correspondance. Elle se conclut par un contrôle de compétence et par la réalisation d'un mémoire sur un sujet déterminé avec le Dr Raphaël Perez.

La formation repose sur l'étude des ouvrages « L'hygiène vitale », « Les sources de l'alimentation humaine », « Compatibilités alimentaires » et « Le jeûne », d'ouvrages numériques, complété par des vidéos d'enseignement. Elle comprend une partie théorique, une partie d'observations et de recherches personnelles réalisées sous la forme d'un questionnaire d'approfondissement.

### **Module 1 : L'hygiène vitale**

#### **Objet**

Le module de « L'hygiène vitale » fournit les aptitudes de conseiller en hygiène naturelle basées sur l'étude du fonctionnement du corps humain dans l'évolution de la santé et des maladies.

Ce module est facultatif pour toute personne ayant déjà effectué une formation à l'hygiène vitale (justificatif à fournir). Pour toute inscription exemptée du module l'hygiène vitale, prendre contact directement par e-mail [raphael.perez@coachclicsante.com](mailto:raphael.perez@coachclicsante.com)

#### **Sommaire**

1. Le pouvoir d'auto-guérison (fonctionnement et limites)
2. Le véritable sens de la maladie
3. La vie des cellules de l'organisme humain
4. La toxémie
5. L'énergie vitale
6. L'énervation
7. Les symptômes aigus de la maladie
8. Les états chroniques de la maladie
9. Les grands principes pour se maintenir en santé et recouvrer la santé

SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630  
[www.raphaelperez-nutrition.fr](http://www.raphaelperez-nutrition.fr) - Tél : 06 29 39 51 00 - [raphael.perez@coachclicsante.com](mailto:raphael.perez@coachclicsante.com)

TVA Intracommunautaire FR63829391630

## **Module 2 : Système digestif et nutrition**

### **Objet**

Le module « Système digestif et nutrition » fournit les aptitudes de conseiller en nutrition basées sur le fonctionnement du système digestif et les capacités digestives du corps humain.

### **Sommaire**

1. Les nutriments (protéines, glucides, lipides, vitamines, sels minéraux)
2. Les compatibilités alimentaires (digestion des aliments, temps de digestion, enzymes digestives)
3. L'absorption et l'assimilation des nutriments
4. Les équilibres alimentaires (acido-basique, énergétique, constructif, fonctionnel)
5. Les rations alimentaires
6. Le cru et la cuisson des aliments
7. Les régimes alimentaires classiques et homogènes
8. Pratique de l'alimentation modulée (composition des repas, quantité, périodes de vie, compléments alimentaires, alimentation du bébé)
9. Situation concrètes - mise en situation

## **Module 3 : Diététique**

### **Objet**

Le module de « Diététique » fournit les aptitudes de connaissance des aliments basées sur l'étude des aliments et leur place dans l'alimentation humaine en fonction de leur composition, et de leur influence sur le fonctionnement du corps humain.

### **Sommaire**

1. La pollution des aliments (Les critères de qualité des aliments)
2. Alimentation et maladies dégénératives
3. Les critères de qualité des aliments
4. Les aliments d'affaiblissement et de dégénérescence du corps
5. Les aliments de compromis
6. Les aliments biodynamique
7. L'alimentation humaine
8. Etudes de cas - mise en situation

## **Module 4 : Le jeûne**

### **Objet**

Le module « Le jeûne » fournit les aptitudes de conseiller de jeûne basées sur le fonctionnement du corps humain en état de jeûne.

### **Sommaire**

1. Bases de biologie et de physiologie
2. Qui peut jeûner ?
3. Les régimes alimentaires
4. La préparation du jeûne
5. Le bilan de vitalité du début de jeûne
6. Le déroulement du jeûne
7. La surveillance et la conduite du jeûne
8. La reprise alimentaire
9. L'élimination des toxines au cours du jeûne
10. Durée et efficacité du jeûne
11. Jeûner pour se régénérer (l'autolyse)
12. Conseils pratiques pour jeûner
13. Les crises curatives et leur gestion
14. Les bénéfices et les limites du jeûne
15. La modulation du jeûne pour répondre à l'état et aux besoins de chaque jeûneur
16. Bien réussir son jeûne en jeûnant à son rythme
17. Situation concrètes de jeûne - mise en situation

### **Durée de la formation**

3 ans (possibilité de réaliser la formation en 2 ans)

Les modules 1 et 4 peuvent être entrepris séparément pour constituer la formation « Accompagnateur de jeûne ».

Les modules 2 et 3 peuvent être entrepris séparément pour constituer la formation « diététique et nutrition », fournissant les aptitudes de conseiller en bionutrition.

Si vous êtes intéressé par l'un de ces 2 formules, merci de, prendre contact directement par e-mail [raphael.perez@coachclicsante.com](mailto:raphael.perez@coachclicsante.com) pour recevoir le formulaire d'inscription adapté.

SARL au capital social de 1 000 € - RCS Lyon 829 391 630  
[www.raphaelperez-nutrition.fr](http://www.raphaelperez-nutrition.fr) - Tél : 06 29 39 51 00 – [raphael.perez@coachclicsante.com](mailto:raphael.perez@coachclicsante.com)

TVA Intracommunautaire FR63829391630