CONFÉRENCES DU ZONTA CLUB LAUSANNE

Faire de son assiette une véritable amie

Prévenir et soulager les troubles physiques grâce à la nutrition

« L'alimentation est un sujet très personnel. L'éducation, la culture et l'état émotionnel ont une incidence sur la façon dont nous nous nourrissons.
Avec Nutrilibre, nous avons voulu créer un espace dans lequel chaque personne est écoutée et entendue »

Mercredi 5 avril 2023 au Palace Lausanne, 19h

avec PAULINE JAMOLLI
et FLORIAN HUGUENIN
Nutritionnistes en médecine complémentaire et créateurs de NUTRILIBRE
www.nutrilibre.ch

- **Pauline Jamolli**

Souffrant de manière chronique de douleurs intestinales, c'est en portant une attention particulière à son alimentation et à son hygiène de vie que Pauline découvre l'importance de la nutrition. Elle décide donc, après des années passées dans l'éducation, de se former dans ce qui est devenu aujourd'hui sa passion : la nutrition.

Pour Pauline, la nutrition se doit d'être adaptée à chacun en fonction de ses objectifs. La notion d'équilibre est fondamentale : il est essentiel d'aimer le contenu de son assiette, aussi bien pour le goût que pour le bien-être qu'il apporte !

Son expérience dans l'éducation l'aide à partager ses connaissances et à être à l'écoute des besoins de ceux et celles qui la consultent.

- **Florian Huguenin**

Après huit années d'horaires de nuit en tant que chef boulanger, Florian Huguenin prend conscience que sa santé se détériore : Il dort mal, souffre de douleurs intestinales… il ne prend pas le temps de manger correctement.

Grâce à un nutritionniste, il apprend à vivre différemment. C'est pour lui une telle révélation qu'il décide d'entreprendre une formation en Médecine Complémentaire Occidentale à l'école TCMA de Genève (reconnue par l'Etat).

Aujourd'hui, la nutrition est devenue sa passion. Il est convaincu qu'il est important de prendre le temps de s'occuper de soi au travers de l'alimentation et qu'il est possible de le faire en préservant le plaisir de manger.