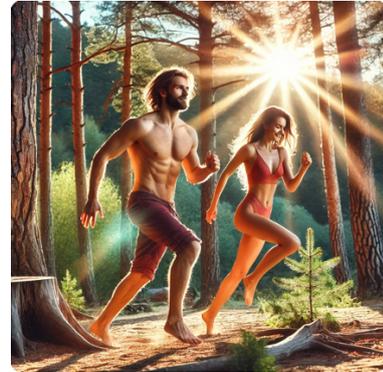


# ANCESTRAL REVIVE

**Retrouver une santé optimale en s'inspirant du mode de vie ancestral.**



## Présentation

Nous vivons dans un monde de plus en plus déshumanisé, nous nous éloignons de ce pourquoi nous sommes constitués. L'écart se creuse entre notre biologie d'« homo-sapiens » et notre mode de vie moderne. Résultat : notre niveau de vitalité diminue, nous sommes confrontés à de nombreuses maladies de civilisation et l'espérance de vie en bonne santé diminue. Face à cette désadaptation et à l'épuisement chronique, nous cherchons des solutions miracles à l'extérieur de nous (médicaments, pilules magiques, techniques de santé marketing, régimes à la mode...) alors que le miracle est en nous.

Nous avons en nous un « médecin intérieur » comme l'appelait Hippocrate, une force vitale qui nous permet de nous maintenir en santé à condition que l'on place notre organisme dans les conditions de vie adaptées à ce que nous sommes.

C'est ce que propose la formation « Ancestral Revive » ; Comprendre qui vous êtes sur le plan biologique afin de répondre au mieux à vos besoins et devenir autonome dans votre approche de la santé.

La santé optimale n'appartient ni à la médecine, ni à des gourous ou des coachs ... elle relève de vos choix et de votre responsabilité, encore faut-il savoir ce qui est bon pour vous ! « Ancestral revive » vous apportera les connaissances et les outils nécessaires à la construction d'une santé optimale et individualisée. Tout ce que vous avez toujours voulu savoir, de l'évolution de l'homme à la compréhension du métabolisme et de la nutrition en passant par l'hormèse et les techniques de santé inspirées du mode de vie ancestral ... vous maîtriserez tout ce qu'il est essentiel de savoir pour devenir acteur de votre santé.

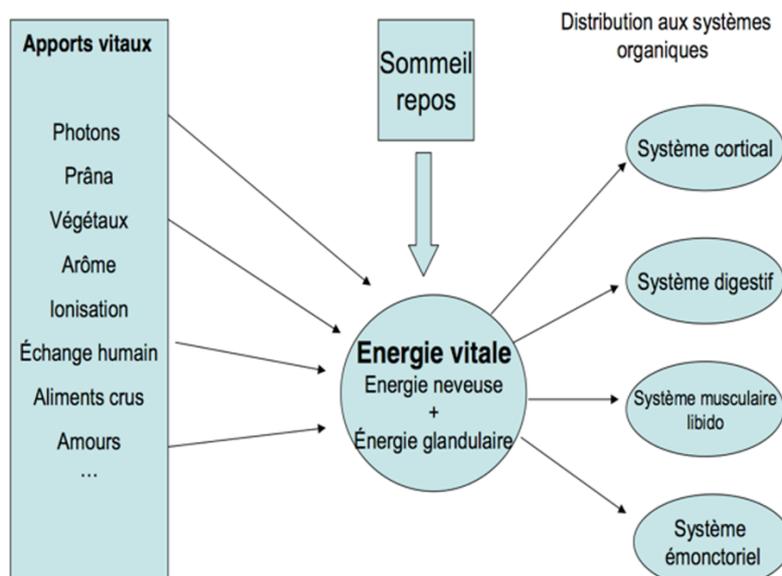
Dans cette formation j'ai mis 30 ans de réflexions, d'expériences, de connaissances scientifiques ... qui m'ont permis de développer une approche globale de la santé mise à disposition de tous. Avec ce contenu, vous pourrez adapter votre mode de vie (nutrition, techniques hormétiques, ...) à votre tempérament, vous maîtriserez tous les principes du jeûne, vous comprendrez l'avantage et les inconvénients des différents « régimes alimentaires » (Paléo, cétogène, végétarien...), vous saurez utiliser au quotidien les

techniques d'hydrothérapie, la marche et la course pieds-nus , vous découvrirez les bienfaits de l'héliothérapie et du contact à la nature ... et vous serez guidé de façon progressive dans chacune des approches de santé.

Que vous soyez un simple particulier à la recherche d'un nouvel équilibre ou un professionnel de santé (naturopathe, nutritionniste, coach santé...) à la recherche de nouveaux outils de coaching-santé, cette formation complètera vos connaissances pratiques et scientifiques pour une approche plus globale et rationnelle de la santé.

Bien plus qu'un retour aux sources, cette formation est le fruit d'une synthèse basée sur le meilleur de la science et plus de 30 ans d'expériences et de connaissances acquises tout au long de ma vie de formateur-naturopathe vitaliste et de professeur d'éducation physique.

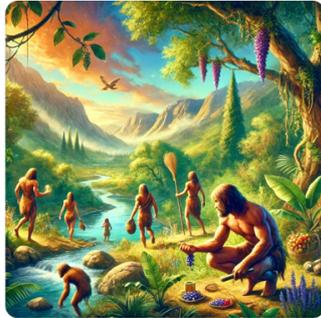
Avec « Ancestral Revive » vous disposerez d'outils et de connaissances concrètes pour vous accompagner vers une vie faite de vitalité, d'énergie, et d'un bien- être inégalé.



**Loi de la distribution de l'énergie vitale**

**Voici le programme de la formation ANCESTRAL REVIVE**

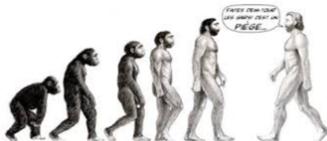
# ANCESTRAL REVIVE



## MODULE 1 : EVOLUTION, METABOLISME ET NUTRITION

### LES LECONS DE L'EVOLUTION

SANTE DE L'HOMME D'HIER ET D'AUJOURD'HUI



**1 Comment l'évolution a façonné l'homme que nous sommes. Alimentation, mode de vie... du paléolithique à nos jours, comparaison hommes, carnivores, frugivores...**

INTRODUCTION A UNE COMPREHENSION LA NUTRITION ET DU METABOLISME

Que devons-nous manger et en quelle quantité?  
Sommes-nous des chasseurs-cueilleurs égarés au supermarché ?



**2 Métabolisme, nutrition ... que deviennent les nutriments**  
**- Métabolisme des lipides, protéines, glucides**



LE MACRONUTRIMENT A REDUIRE



**3 Les glucides : notions d'index et de charge glycémique, insulinique, différence fructose/glucose...**

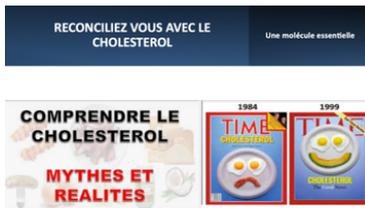
LES PROTEINES EN CETOGENE



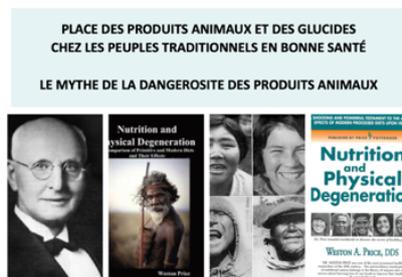
4 - Les acides aminés, comparaison protéines végétales/animales, notion d'acide aminé limitant, valeur biologique, impact réel de la viande sur la santé, protéines et insuline, compléments protéiques...



5 - L'importance des graisses, différences entre acides gras saturés, poly-mono insaturés, propriétés ...



6 - Le cholestérol : ses rôles, précurseur hormonal, bon / mauvais, HDL/LDL, oxydation, marqueurs cardio-vasculaires, les statines...comment s'y retrouver ?



7 - L'alimentation ancestrale des peuples au XXème siècle, ses caractéristiques, ses effets santé, études de Weston Price...



8 - Comment les anti-nutriment (lectines, phytates, oxalates...) impactent notre santé, immunité, intestin...

**L'ALIMENTATION VEGETALIEENNE EST-ELLE UNE ALIMENTATION SANTE ?**

Trouve-t-on dans les végétaux tout ce dont nous avons besoins ?

Peut-on se passer de produits animaux?



**9 - Le végétalisme est-il possible, à quelles conditions, compléments, adaptations individuelles**

**LES FIBRES SONT-ELLES UTILES!**

CONSTIPATION ET RISQUE DE FERMENTATION



**10- Cellulose, FODMAPS, ... l'alimentation résiduelle et la santé intestinale (ballonnement, porosité, constipation)**

LE FEU ET LA CUISSON

MANGER CRU OU CUIT AVANTAGE /INCONVENIENT



**nourrir la vie**

**11- Doit-on manger cru ou cuit ? Le vivant pour**

Les laitages amis ou ennemis pour la vie?



LE PROBLEME DU LACTOSE  
LES FACTEURS DE CROISSANCES  
RELATION LAITAGE - INSULINE - DIABETE  
LES MENSONGES SUR LEUR NECESSITE POUR LA SANTE OSSEUSE

NE PAS CONFONDRE LE LAIT PASTEURISE- LAIT CRU ET TOUS LES PRODUITS LAITIERS

**12 - Tout comprendre sur les laitages**

DOIT ON SE MEFIER DU SOJA ?

Depuis quelques temps il devient l'ennemi numéro 1



**vérité scientifique**

**13- Soja un aliment santé ? Phytoœstrogènes rétablir la**

# MODULE 2 : LES MALADIES METABOLIQUES ET INDIVIDUALISATION



**1- Les maladies métaboliques et le surpoids : comprendre les causes, pour inverser le processus**



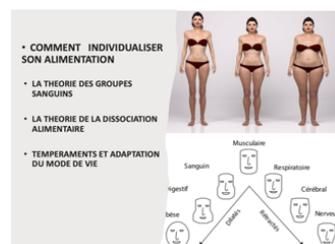
**2 – L'hyperinsulinémie et ses conséquences**



**3 - Les stratégies pour améliorer le métabolisme et perdre du poids, impact de l'insuline et autres hormones, protocole nutrition, exercice, hormone, détoxification...**



**4 – Les stratégies pour maigrir en prenant du muscle**

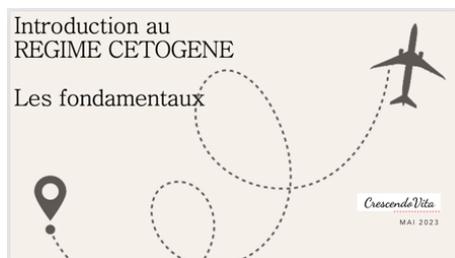


**5 - Déterminer votre tempérament et votre spécificité génétique pour adapter votre alimentation : mieux se connaître pour individualiser nos choix**

## **MODULE 3 : LE MODELE NUTRITIONNEL PALEO-CETOGENE**



**1- Modèle paléo pour une santé optimale et longévité, Paléo-nutrition, contact à la nature, régime paléo aujourd'hui**



**2- Cétogène : régulation des graisses, mitochondrie et fabrique d'énergie, cétones et carburant, répartition des macros, questions pratiques autour de cétogène, journée type, effets secondaires transitoires ...**



**3- Avantages métaboliques de la cétose, inconvénients possibles en cétogène, principe d'une bonne mise en pratique, mesurer la cétose, la glycémie et autres paramètres biologiques, les limites du cétogène**



**4 – La céto-adaptation, seuil de tolérance aux glucides, quantité de graisses et de protéines, de sel, kétoflu, exercice physique, mesures ...**

# MODULE 4 : LE JEÛNE EN MODE DE VIE ANCESTRAL



LE JEÛNE, LA CETOSE ET L'AUTOPHAGIE

## 1- Le métabolisme du jeûne



## 2 - CETOSE ET KETOFLU

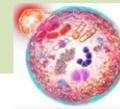
## 3 – LES SYMPTÔMES LES ADAPTATIONS ET LES ASPECTS CURATIFS DU JEÛNE



## 4- L' AUTOPHAGIE OU L' AUTOLYSE

**DIETETIQUE** : L'art de réduire l'alimentation pour favoriser l'autolyse (différent de la nutrition qui consiste à apporter les nutriments nécessaires à nos besoins)

**Autolyse** : Processus de recyclage naturel de nos cellules. Fait partie des manifestations de la force vitale auto-guérisseuse.



Ce mécanisme s'active en situation de stress, comme une infection ou un manque de nutriments, lorsque la cellule détecte de vieilles protéines ou des virus et des bactéries à l'intérieur d'elle-même.

Un processus de recyclage cellulaire

L'autophagie permet le maintien de l'homéostasie de l'organisme par le renouvellement de ses éléments. Lors de ce processus, les lysosomes des cellules dégradent les composants usés contenus dans leur cytoplasme.

"A l'intérieur de la cellule, si une protéine n'est pas bonne, elle se fait éliminer via l'autophagie".

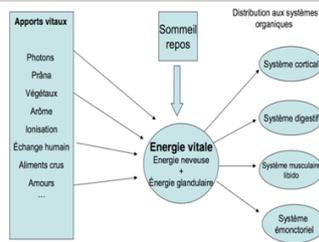
## 5 - LES FASTING



## 5 - DOIT-ON AIDER LA NATURE A ELIMINER ?

Les différentes formes d'élimination dans l'organisme durant le jeûne L'HORMESE et quelques exemples des effets curatifs du jeûne

1 : l'élimination est d'abord cellulaire : Autophagie



## 6 - PREPARATION ET DESCENTE ALIMENTAIRE AVANT UN JEÛNE



LES MEILLEURES CONDITIONS POUR VIVRE UN JEÛNE



# MODULE 5 : HORMESE ET TECHNIQUES NATURELLES DE SANTE

LE PRINCIPE DE L'HORMESE :  
L'INTERET DE RENFORCER TON ORGANISME



## 1- L'hormèse : principes et fondements



## 2- L'hydrothérapie froide : les effets santé



## 3- Les règles d'application du froid

Les techniques d'applications froides et leurs effets

« Le plus grand plaisir dans la vie consiste à accomplir  
ce que les autres vous pensent incapable de réaliser. »  
Walter Dill Scott, homme d'affaires, journaliste et économiste



## 4- Les différentes façons de s'exposer au froid



## 5- S'exposer à la chaleur : les techniques et leurs effets

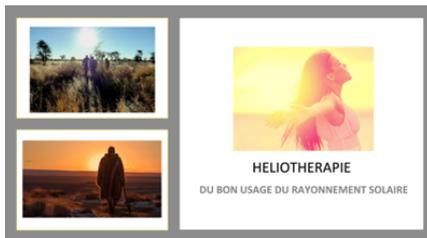


## 6 - Sauna et Hammam : intérêts et protocoles

# **MODULE 6 : LE EARTHING OU CONTACT AVEC LES ELEMENTS NATURELS**



**1- Le Earthing ou l'importance du contact à la terre et aux éléments naturels (Grounding, ionisation, tellurisme, ...)**



**2- Héliothérapie : L'importance du rayonnement solaire (Actinologie)**



**3- De la marche à la course pieds nus**



**4- Les étapes de vers la course minimaliste**



APPRENDRE A COURIR PIEDS NUS  
LES EDUCATIFS POUR RENFORCER LE CORPS

**5- Les éducatifs pour renforcer ton corps**

