



EAU CLAIRE – SOURCE DE VIE

PRÉSENTE LES CONFÉRENCES-ATELIERS DE CUISINE – HIVER/PRINTEMPS 2013

DIÈTE ANTI-DOULEUR / ANTI-INFLAMMATOIRE ALIMENTATION VIVANTE, ET CUISINE VÉGÉTARIENNE

Veronica Kaczmarowski est conférencière, naturothérapeute, chef-cuisinière, consultante en intégration de menus santé en entreprises/institutions et coach en saines habitudes de vie. Ces ateliers de cuisine s'adressent aux gens qui souhaitent adopter ce type d'alimentation et qui désirent préparer et goûter de délicieuses recettes tout en obtenant plus d'informations, d'outils et de soutien pour faciliter leur transition vers de nouveaux repas santé.

L'ALIMENTATION ALCALINE – UN APPROCHE GUÉRISANT

Atelier I : **Mardi, 16 avril de 18 h 00 à 20 h 30**
Atelier II : **Mardi, 23 avril de 18 h 00 à 20 h 30**

Introduction à l'approche « équilibre acide/base »

Les jus, soupes et smoothies verts

Les super-aliments

Les étapes de transition vers l'alimentation équilibrée

Comment gérer les fringales et les dépendances alimentaires

Les salades-repas et repas minute

Les tartinades, trempettes et sauces

L'eau – la base de la vie

Atelier simple : 55,00 \$ (payable sur réservation)

Série de deux ateliers : 100,00 \$ (payable sur réservation)

Lieu des cours : 2974 ch. Milletta, Magog





L'ALIMENTATION ALCALINE – UN APPROCHE GUÉRISANT UNE APPROCHE ANTIDOULEUR ET ANTI-INFLAMMATOIRE

(Trucs, conseils, dégustations, recettes)

Notre mode de vie et surtout notre façon de nous alimenter conduisent, selon la naturopathie, à une modification du milieu organique naturel et à un dérèglement du métabolisme. Les solutions de la médecine classique face à nombre de maladies et de troubles, tels que rhumatismes, ostéoporose, candidose, problèmes de peau chroniques, fibromyalgie, migraine, cancer, goutte/arthritis ou épuisement psychique (et encore), restent très insatisfaisantes. La recherche de l'équilibre acido-basique constitue non seulement une excellente mesure préventive, mais aussi un moyen d'améliorer une santé défaillante, sinon de guérir de certaines maladies.

Ces cours comprennent la préparation d'un éventail de recettes de plats équilibrés - 80% alcalinisant/20% acidifiant ou neutre, et 80% vivante/20% cuits selon les méthodes hypotoxiques. Les soupes, jus et smoothies verts; les salades-repas rapides et délicieuses; pizza vivantes et tartinades; les pousses et germinations; les légumes de la mer; l'eau alcaline; et les super-aliments sont tous au menu!

Chaque participant recevra un cahier de recettes incluant un menu de 7 jours, aura l'occasion d'observer la préparation des recettes, et bénéficiera de dégustations tout au long du cours.

Notez que chaque cours est indépendant, on peut en suivre un ou plusieurs selon vos goûts et votre disponibilité.

