



## **LE MARCHÉ D'ALIMENTS NATURELS L'EAU VIVE**

PRÉSENTE LES CONFÉRENCES-ATELIERS DE CUISINE  
À VENIR EN 2013

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

### **L'alimentation alcaline**

#### **Une approche anti-douleur et anti-inflammatoire**

- Atelier I : Introduction à l'approche « équilibre acide/base »  
Les jus, soupes et smoothies verts  
Les super-aliments  
L'eau – la base de la vie
- Atelier II : 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
- Atelier III : Les suppléments – lesquels sont utiles  
Liste de lectures et de recherches essentielles à cette approche  
Les repas consistants  
Les collations et gâteries
- Atelier IV : La cure de 14 jours  
Obtenir et maintenir votre propre poids  
Recettes revitalisantes  
Recettes d'épices et de fines herbes thérapeutiques

**\*\*Pour toute réservation svp communiquer avec l'épicerie au : 450-464-5767**

Atelier simple : 55,00 \$ (payable sur réservation)  
Série de quatre ateliers : 200,00 \$ (payable sur réservation)





## DESCRIPTION DES COURS ET ATELIERS À VENIR EN 2013

### L'ALIMENTATION ALCALINE

#### 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/arthrite 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.

Ces quatre 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.**

