

Nature Santé Vitalité



1 samedi par mois

Danièle BOULAND-HECQUET

Naturopathe certifiée.

Ces cours vous apporteront :

-Cuisiner sainement pour être au mieux de sa forme !
(vitamines, minéraux, oligo-éléments ...)



-Objectif minceur.

-Composer un repas équilibré.

-Les différents modes de cuisson.



-Quelques règles simples de base et notions de diététique.

-Choisir ses aliments, lire les étiquettes.

-La cuisine en fonction des saisons.

-Les repas de fête.

-La cuisine sans gluten et sans lactose.

-Les légumineuses.

-Les graines germées.

-Connaître les propriétés des aliments.

-La cuisine anti-cancer.

etc....



Conditions :

Nombre de personnes limité.

Le samedi de 17h30 à 19h

Tarif : 25 € par personne
à régler au moment de l'inscription.



Des fiches cuisine et recettes vous seront fournies.



Nature Santé Vitalité

13, rue de Saint Loup

45300 SERMAISES

Tél : 06 70 77 04 12

Parking