

Cours en alimentation

Dégustations, recettes, informations didactiques

Passez un bel automne,

en mettant dans votre assiette les bons aliments!

Avec Sylvie Leblanc, n. d.

35 ans d'expérience dans le domaine de la santé et de l'alimentation

AVRIL SUPERMARCHÉ SANTÉ

Succursale Centre Laval, Laval

Automne 2018

Les lundis soirs à 19h

17 septembre	L'alimentation antidouleur, anti-inflammatoire, comment utiliser les supers aliments pour agir contre les processus oxydatifs, différentes écoles de pensées sur le sujet et les alliés dans votre assiette pour mieux vivre. (Ont-ils une incidence sur l'inflammation; le gluten, certaines protéines, etc.)
15 octobre	La fermentation des aliments, une bonne façon de conserver les récoltes de l'été et des bienfaits pour la santé connus depuis des centaines d'années, lactofermentés, bases salines, base sucrées (légumes crus, thés fermentés, etc.)
13 novembre	Les thés, tisanes un monde de bontés et de vertus pour votre santé Usage dans l'alimentation, smoothies, cuisson, breuvages, comment faire les meilleures infusions et décoctions, etc. De beaux trésors santé, pour vous réchauffer!
10 décembre	Ennemis à battre; les sucres, comment cuisinés sans mauvais glucides, sucres, ou édulcorants de synthèses. Cuisinons avec le stévia et modifions les recettes pour des gâteries sans sucre pour les «Fêtes» sans culpabilité.

Inscription et frais payables d'avance,
pour plus de commodité afin de mieux servir notre clientèle !

Pour information : comptoir de courtoisie de votre

Avril Supermarché Santé succursale Centre Laval

ou pour les horaires (enfants, adultes) : www.sylvieleblanc.com

ou (450) 965-7352