

Cours en alimentation

Dégustations, recettes, informations didactiques

Avec Sylvie Leblanc, n. d.

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

IGA EXTRA Famille Girard, Bois-des-Filion (50 montée Gagnon)

AUTOMNE 2018

les mercredis soirs à 19 h

26 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. (Certains aliments ont-ils une incidence sur l'inflammation; le gluten, certaines protéines, etc.?)
10 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, bases sucrées (légumes crus, thés fermentés, etc.)
24 octobre	L'assiette et facteurs de santé pour favoriser votre sommeil (Les causes possibles, aliments source de nutriments qui calment et ceux à éviter pour récupérer, trucs et astuces, etc.)
7 novembre	Les thés, tisanes, un monde de bontés et de vertus pour votre santé Usage dans l'alimentation smoothies, cuisson, breuvages, comment faire les meilleurs infusions et décoctions, etc. De beaux trésors santé, pour vous réchauffer!
21 novembre	Les aliments sources de zinc et plusieurs atouts pour ré-alkaliner votre organisme, (immunité, pancréas, fertilité, prostate, digestion, peau, guérison, etc.)
5 décembre	Ennemis à battre; les sucres, comment cuisiner sans mauvais glucides, sucres, ou édulcorants de synthèses, cuisinons avec le stévia, etc. Modifions les recettes pour des gâteries sans sucre pour les «Fêtes» sans culpabilité.

Pratique, Inscription d'avance en ligne au www.igafamillegirard.com

ou

Inscription et frais payables d'avance au comptoir de courtoisie.

Horaire (enfants et adultes) : www.sylvieleblanc.com

ou (450) 965-7352