

# 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

**IGA EXTRA Langelier, St-Léonard (Boul. Langelier)**

(Montréal)

**Automne 2018**

**Les lundis soirs à 19 h**

<b>24 septembre</b>	L'alimentation antidouleur, anti-inflammatoires, 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.
<b>29 octobre</b>	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.)
<b>26 novembre</b>	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, décoctions, etc. De beaux trésors santé, pour vous réchauffer!
<b>17 décembre</b>	Ennemis à battre; les sucres, comment cuisiner sans glucides, sucres, ou édulcorants de synthèses, cuisinons avec le stévia et modifiez les recettes pour des gâteries sans sucre pour les «Fêtes» sans culpabilité.

## **Inscription et informations :**

Limite de 20-22 personnes par rencontre,  
Veuillez confirmer votre présence, Merci !

**ou pour les horaires (enfants, adultes) :**

**[www.sylvieleblanc.com](http://www.sylvieleblanc.com),**

**ou (450) 965-7352**