



Cuisine santé

Cycle automne-hiver

Et si, pour cette rentrée, nous décidions de prendre notre alimentation en main ?

Pour retrouver de l'énergie, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête, pour être prêt à faire face à l'hiver en renforçant son immunité... tout en se faisant plaisir !

Comment ?

Je vous propose de suivre un cycle de 4 ateliers qui couvriront les 4 repas de la journée.

Parce que la chrono-nutrition nous enseigne quels aliments manger à quels moments...

Ces 4 ateliers de cuisine santé feront également le focus sur les problématiques de la saison : énergie, immunité, besoin de réconfort,... En bonus, un 5ème atelier "spécial fêtes" est proposé pour envisager la période festive sous un angle sain... mais gourmand.



KATIA HANSEN
Nutrithérapeute

AGENDA

- 9 octobre : Petit-déjeuner réconfortant d'automne
- 6 novembre : Lunch vitaminé pour affronter l'hiver
- 4 décembre : Goûter plein d'énergie spécial hiver
- 18 décembre : SPECIAL FETES DE FIN D'ANNEE
- 29 janvier : Repas du soir, tout en douceur

EN PRATIQUE

Dimanche, de 18h à 21h, nous ferons la part belle à un peu de théorie et à beaucoup de pratique, suivi par un temps de dégustation. Lieu: Dhuy.

Prix tout compris : notes théoriques, ingrédients, boissons, dégustation des préparations.

- Un atelier cuisine au choix = 65€**
- 4 ateliers cuisine au choix = 240€**
- 5 ateliers cuisine = 275€**

CONTACT

Infos et réservations :
katiaha@hotmail.com
+ 32 486 89 35 16

Facebook et Insta  
katia.hansen.nutrithérapeute