

## QUE VOTRE ALIMENT SOIT VOTRE MEILLEUR REMÈDE (Dr. Henry G. Bieler)

Comme le dit si bien Dr. Bieler, l'alimentation est notre première source de santé. Mais encore faut-il savoir quels aliments seront nos meilleurs alliés.

Le cours de nutrition nous informe sur le choix de nos aliments, sur les protéines végétales complètes, la germination, la façon d'adopter de bonnes habitudes alimentaires pour un poids santé, donne des idées de lunch, des menus types, des recettes pratiques et délicieuses qui respectent autant les combinaisons alimentaires que le moment de les savourer, selon notre type corporel et ce, accompagné de dégustations. Tout ceci afin d'améliorer notre santé et notre qualité de vie en vue d'un épanouissement et d'un bien-être. Ce cours est donc un partage de connaissances et d'expériences bien appréciées de tous.



<b>Jour:</b>	12 jeudis et 4 samedis
<b>Heure:</b>	18h30 à 21h30 (jeudi) 8h30 à 15h30 (samedi)
<b>Période:</b>	De janvier à avril
<b>Temps:</b>	60 heures
<b>Travaux et stages:</b>	50 heures
<b>Coût:</b>	840\$ (taxes en sus)
<b>Documents:</b>	90\$ (obligatoire)
<b>Professeure:</b>	Marie-Claude Morissette



*Une vieillesse en bonne santé demande d'y penser bien des années avant qu'elle n'arrive.*