

# NUTRITION TOME 1

Ce cours sera interactif et informatif. On y dégustera et cuisinera des recettes équilibrées.

Bien manger au quotidien est si important pour votre santé et pour votre corps. Vous voulez vivre heureux, profiter de la vie et vous éclater, il est temps d'y mettre de l'énergie.

L'alimentation est un des moyens que vous avez à votre disposition, pour améliorer votre santé. Fournir ce qu'il y a de mieux à votre organisme pour optimiser vos capacités et croquer la vie à pleines dents.

Si tu es une personne qui

- ✓ a le goût d'optimiser son énergie
- ✓ désire comprendre ce que son corps a besoin pour être en santé
- ✓ veut apprendre à bien combiner les aliments entre eux
- ✓ veut comprendre le système digestif et les effets de la nourriture sur le corps
- ✓ veut apprendre à modifier et à faire des recettes selon les combinaisons alimentaires
- ✓ veut avoir des conseils pour faciliter les menus de la semaine
- ✓ etc.

## HORAIRE

Jour: 6 jeudis de 18h30 à 21h30

2 samedis de 9h à 16h

Période: De septembre à novembre

Temps: 30 heures

Travaux et stages: 30 heures

Coût: 420.00 \$ (taxes en sus)

Documents: 30\$ (obligatoire)

Aliments : 30\$ (obligatoire)

Professeure: Guylaine St-Onge



**Optimiser votre énergie en mangeant des aliments sains et en respectant votre glande dominante.**