



# Atelier

## « Coup de Naturo dans ma cuisine »

« Coup de naturo dans ma cuisine », c'est modifier certains ingrédients dans les recettes. C'est changer l'heure à laquelle nous les mangeons ou encore comment les associer pour en tirer tous les bénéfices.

Il ne s'agit pas d'un « régime », mais plutôt d'un rééquilibrage qui aurait pour but de remettre du bon sens dans votre façon de manger. Je peux vous aider à consommer autrement, tout en respectant vos goûts, vos habitudes et surtout votre plaisir !

Je n'ai pas la prétention de savoir mieux cuisiner que les autres. Simplement, ma formation de naturopathe m'a ouvert les yeux sur ce qui est bien et moins bien pour notre métabolisme. Mon goût du partage, de la cuisine et du bien-être avec mes idées peut certainement aider celles et ceux qui ont besoin d'une petite impulsion pour faciliter certains changements.

**Déroulement d'un atelier sur une demi-journée. (9h00-12h00 ou 14h00-17h00)**

- 1- Entretien préalable : Nous aurons tout d'abord un premier entretien sur vos besoins et vos objectifs avec choix d'une recette avec liste de courses.
- 2- Jour du rendez-vous : J'ouvre les placards chez vous, je sors tout et je fais le tri de ce qui est bien, et moins bien avec explications et conseils.
- 3- Je propose des alternatives avec explications et conseils.
- 4- Je concocte une recette avec vous et les ingrédients choisis à l'entretien préalable pour régaler vos papilles !
- 5- Je vous envoie ensuite des menus personnalisés pour la semaine.
- 6- Un entretien de suivi sera effectué dans un délai de 2 mois.

**Cet atelier, c'est l'assurance d'un moment convivial  
avec le bon sens culinaire retrouvé !**

**Tarif : 150€ + les courses pour la recette choisie**

Paiement en 3 x sans frais possible