

WORKSHOPS nutrition – théorie et pratique - 2 X 1h30

Description : Workshops unilingues (FR, NL ou ENGL) – 1h30	Prix unitaire HTVA
<p>WORKSHOP THEORIQUE</p> <p>THEME 1 : DYNAMISME & ENERGIE GRÂCE À UNE MEILLEURE NUTRITION</p> <p>Au programme : Ne mangez pas moins, mais mangez mieux. Consommez les bons aliments au bon moment pour retrouver énergie, concentration et moral au top.</p> <p>THEME 2: LE BONHEUR COMMENCE DANS L'ASSIETTE</p> <p>Au programme : Venez en apprendre plus sur le lien très fort qui existe entre alimentation saine et bien-être psychique! Lorsqu'on sait que la 90% de la sérotonine, l'hormone du bien-être, est régulée par notre intestin, on comprend l'importance de maintenir notre « deuxième cerveau » en excellente santé.</p> <p>THEME 3 : HEALTHY IS THE NEW BEAUTY – TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME</p> <p>Au programme: Trouvez votre poids optimal, avec lequel vous vous sentez en paix avec vous-même, sans régime. Ne comptez plus les calories, référez-vous plutôt à la notion d'index glycémique, beaucoup plus significative. Vous réaliserez que ligne et plaisir peuvent aller de pair !</p> <p>Chaque WORKSHOP est accompagné de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des fiches recettes en lien avec le thème • Mon e-book : « 12 conseils nutritionnels clés pour une vitalité optimale ». • Des fiches mémo, dont : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Une fiche sur l'alimentation santé ✓ Une fiche sur les alternatives saines ✓ Une fiche sur les essentiels en cuisine ✓ Une fiche sur l'index glycémique ✓ Une fiche sur les achats santé 	<p>A partir de : 550€</p>
<p>LA DÉGUSTATION</p> <p>Snack/ goûter healthy : gourmand, chocolaté et fruité, à faible index glycémique !</p>	<p>A partir de : 25€ / personne</p>

WORKSHOP PRATIQUE

PRÉPARATION d'une LUNCH BOX/ d'un BOUDDHA BOWL riche en protéines végétales & en légumes !

Au programme : Préparez un repas healthy en équipe !

- ✓ Découvrez de nouveaux aliments afin de diversifier & végétaliser votre alimentation ;
- ✓ Découvrez les modes de cuisson healthy & les ustensiles indispensables ;
- ✓ Prenez confiance en votre capacité à cuisiner ;
- ✓ Soudez votre équipe en cuisine ;
- ✓ Dégustez ensemble un délicieux repas ;
- ✓ Réalisez que manger sain ne prend pas un temps fou: il suffit d'être bien équipé, organisé et inspiré.

Chaque participant recevra, à l'issue du WORKSHOP:

- **Des fiches recettes** en lien avec le thème
- **Des fiches mémo**, dont :
 - ✓ Une fiche sur **la « cuisine en kit »** (les étapes pour préparer notre repas).
 - ✓ Une fiche sur la **lunch box idéale**

A partir de :
550€

LE REPAS

Bouddha bowl riche en protéines végétales & en légumes !

A partir de :
35€ / personne