

## **STAGE Automne 2019 – PROGRAMME**

### **LA SANTE DANS L'ASSIETTE BIO**

**Animé par Rozenn Dubreil**

Préserver ou retrouver un meilleur état de santé ou un poids idéal oblige à changer sa manière de manger et ce n'est pas toujours simple et souvent vécu comme une contrainte ! Cela implique de modifier ses habitudes d'achat, sa manière de cuisiner, d'équilibrer ses menus... tout cela sur le long terme, en gardant le plaisir de manger sans aucune frustration !! Je vous propose donc ce stage très concret de 3 journées pour vous aider efficacement à mettre en pratique conseils diététiques et culinaires pour vous et votre famille.

3 journées pour découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles techniques culinaires, des idées de repas rapides et équilibrés, des astuces pour mieux s'organiser...

3 journées pour vous réconcilier avec la nourriture, la cuisine et le plaisir de manger sans frustrations

3 journées où se partagent théorie diététique, ateliers cuisine, partage des repas

3 journées se déroulant de 10 h à 16 h 30 en compagnie d'un groupe de 6 personnes avec qui vous allez cuisiner, manger, échanger, partager dans la joie et la bonne humeur...

**Lieu du stage :** la cuisine pédagogique de mon cabinet de consultations :

**L'équilibre - Le Haut Pommeret à Bréal sous Montfort**

**Dates :** vendredi 29, samedi 30 Novembre et dimanche 1 Décembre 2019 de 10h à 16h30

**Venir avec :** un tablier et de quoi prendre des notes, de nombreux documents et recettes vous seront remis ; tous les ingrédients des recettes sont fournis.

**Coût :** 300 euros

## **Vendredi 29 Novembre 2019 Jour 1**

### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

- Adopter « la chrononutrition »
- Ne plus avoir peur du gras : savoir choisir les « bons gras » en cuisine et en assaisonnement
- La place du sucre dans l'alimentation: l'éviter le matin, le garder en petites quantités dans les desserts et au goûter
- Apporter sans excès ni carences les protéines indispensables, alterner protéines animales et végétales.

### **J'apprends les techniques culinaires de base :**

- Sauces et assaisonnements « santé » utilisation du beurre clarifié, de la graisse de coco et de l'huile d'olive en cuisine, dégustation et utilisation des huiles de première pression à froid bio en assaisonnement...
- Cuissons de bases
- Utilisation des légumes d'automne, les courges sucrés et salés...
- Biscuits et desserts maison à partir de sucres complets ou de fruits séchés

## **Samedi 30 Novembre 2019 Jour 2**

### **Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

- L'alimentation du cerveau – Lien intestin-cerveau - La santé démarre dans l'intestin !
- Réguler sa glycémie tout au long de la journée
- Sucres lents (ou IG bas) et sucres rapides (IG élevé) : savoir les repérer !
- Concevoir des menus équilibrés à IG bas en associant systématiquement « bons féculents » et légumes verts
- Découverte de la diversité et des bienfaits des céréales complètes, des légumineuses et des épices

### **J'apprends les techniques culinaires de base :**

- Cuissons de base et idées d'utilisation de toutes les céréales, astuces gain de temps pour les mettre au menu tous les jours
- Cuissons de base et idées d'utilisation des légumineuses, astuces « gain de temps » pour les mettre deux à trois / semaine au menu
- Découvrir et cuisiner les légumes d'automne...
- Découvrir et utiliser les épices et fines herbes

**Dimanche 1 Décembre 2019 Jour3 :**

**Les piliers d'une alimentation santé pour toute la famille**

- *Alimentation et articulations, comment prévenir l'arthrose et préserver sont capitale osseux pour éviter l'ostéoporose.*
- *Apporter, vitamines, minéraux, oligo-éléments et phyto-nutriments protecteurs nécessaires à la santé tout au long de la vie*
- *Mangez léger le soir pour permettre la « détoxification » de l'organisme la nuit, bien dormir et se réveiller en forme et de bon appétit !*

***j'apprends les techniques culinaires de base :***

- *Recettes variées à base de 75 % de légumes verts :*
- *Desserts légers*
- *Utilisation des oléagineux*
- *Découvrir et utiliser les épices de l'entrée au dessert*

## BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à l'adresse suivante accompagné de votre paiement

**Rozenn DUBREIL**

**Le champ au Tessier**

**35 310 Saint Thurial**

Tél : 06 85 79 60 17

www.dieteticienne-domicile-rennes.fr

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : .....

.....

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : .....

Numéro de téléphone : .....

E-mail : .....@.....

Le nombre de participants étant limité à 6 par cours, assurez-vous par simple appel qu'il reste des places pour la date de votre choix.

Les inscriptions seront effectives à réception des paiements (chèque à l'ordre de Rozenn Dubreil)

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de déplacer exceptionnellement un stage, et nous nous engageons à vous prévenir le plus rapidement possible.

### STAGE CHOISI

#### STAGE

Stage « Automne » : 3 journées consécutives: les vendredi 29, samedi 30 Novembre et dimanche 1 Décembre 2019

A la journée : précisez les dates : .....

#### STAGE:

**coût : 300 Euros pour le stage complet de 3 jours ou 100€ par journée seule.**