



## **LE MARCHÉ D'ALIMENTS NATURELS L'EAU VIVE**

PRÉSENTE LES CONFÉRENCES-ATELIERS DE CUISINE

### **DIÈTE ANTI-DOULEUR / ANTI-INFLAMMATOIRE ALIMENTATION VIVANTE, ET CUISINE VÉGÉTARIENNE**

*Veronica Kaczmarowski est conférencière, thérapeute en nutrition, chef-cuisinière, consultante en intégration de menus santé en entreprises/institutions et coach en saines habitudes de vie. Les ateliers de cuisine s'adressent aux gens qui souhaitent adopter ce type d'alimentation saine et qui désirent préparer et goûter de délicieuses recettes tout en obtenant plus d'informations et de soutien pour faciliter leur transition vers de nouveaux repas santé.*

#### **Intégration de la Diète anti-douleur / anti-inflammatoire au quotidien**

- Atelier I : Introduction à la diète anti-inflammatoire  
**Mercredi, 8 février de 18 h 00 à 20 h 30**
- Atelier II : Déjeuners et collations  
**Lundi, 13 février de 18 h 00 à 20 h 30**
- Atelier III : Dîners et boîtes à lunch  
**Lundi, 27 février de 18 h 00 à 20 h 30**
- Atelier IV : Soupers et occasions spéciales  
**Lundi, 5 mars de 18 h 00 à 20 h 30**

#### **Introduction à l'Alimentation vivante (trucs, conseils, dégustations, recettes)**

- Atelier I : Les jus de légumes, les jus verts et les jus de fruits  
Les graines germées, les pousses, les algues, les salades, les noix  
**Lundi, 26 mars de 18 h 00 à 20 h 30**
- Atelier II : La lactofermentation, la déshydratation basse température, les soupes crues  
Les desserts et les petits déjeuners  
Les étapes de transition vers l'alimentation vivante  
**Lundi, 2 avril de 18 h 00 à 20 h 30**

#### **La cuisine végétarienne aux saveurs asiatiques**

- Atelier I : Les protéines végétales, céréales et légumineuses  
Les légumes de la mer, pousses, germinations, fines herbes et épices  
Les noix, graines, huiles, et édulcorants  
**Lundi, 23 avril de 18 h 00 à 20 h 30**

**\*\*Pour toute réservation svp communiquer avec l'épicerie au : 450-464-5767**

- Atelier simple : 50,00 \$ (payable sur réservation)  
Série de deux ateliers : 90,00 \$ (payable sur réservation)  
Série de quatre ateliers : 180,00 \$ (payable sur réservation)





## DESCRIPTION DES COURS ET ATELIERS PRINTEMPS 2012

### **Intégration de la diète anti-douleur/anti-inflammatoire au quotidien**

*(Basé sur les découvertes du Dr. Jean Seignalet, Dr. Jacqueline Lagacé et autres grands chercheurs en alimentation thérapeutique)*

- Atelier I : Introduction à la diète anti-inflammatoire  
Atelier II : Déjeuners et collations  
Atelier III : Dîners et boîtes à lunch  
Atelier IV : Soupers et occasions spéciales

Recherches et données scientifiques pour vaincre la douleur et les maladies inflammatoires

#### Principes du régime hypotoxique

- Les acides et les alcalins
- Les aliments admis et les défendus
- Les trop cuits, les bien cuits et les crus
- Les transformés et les fait maison

#### Les étapes de l'application du régime hypotoxique

- Garde-manger (inventaire, réorganisation)
- Les étiquettes (ingrédients)
- Menus (combinaisons alimentaires)
- Achat de produits (liste)
- Équipements
- Approvisionnement
- Recettes

#### Ressources

- Choix de ressources humaines (thérapeutes, consultants)
- Soutien dans les cuisines collectives, ateliers, conférences
- Livres, sites Internet, documentation

#### Saines habitudes de vie

- Le virage du sédentaire vers l'actif
- Le passage du stressé vers l'équilibré
- La conversion du négatif vers le positif





## **ALIMENTATION VIVANTE POUR UNE SANTÉ OPTIMALE**

### **- UN COURS PRATIQUE POUR LA PREPARATION D'ALIMENTS CRUS -**

Un cours à la découverte de l'alimentation vivante. Si vous ne connaissez pas l'alimentation vivante, crue et végétalienne et êtes curieux de la découvrir ou si vous voulez simplement enrichir votre répertoire de recettes, nous vous invitons à vous joindre à nous.

L'alimentation vivante existe depuis la nuit des temps, elle est facile à faire et surtout très digeste pour notre organisme vivant. Elle constitue une clé essentielle si nous souhaitons garder notre vitalité et renforcer notre capitale santé.

Ce cours comprend la préparation d'un éventail de recettes de nourriture crue, pouvant servir pour le déjeuner, les collations, les repas rapides et même les dîners élégants. Chaque participant recevra un cahier de recettes, aura l'occasion d'observer la préparation des recettes, et bénéficiera de dégustations tout au long du cours. Les thèmes abordés sont :

- Les jus de légumes, les jus verts et les jus de fruits
- Les graines germées, les jeunes pousses, les salades, les noix
- Les algues – légumes de la mer
- La lactofermentation, la déshydratation basse température
- Les soupes crues
- Les desserts et les petits déjeuners
- Les étapes de transition vers l'alimentation vivante
- La cuisine, l'équipement, le garde manger



## LA CUISINE VÉGÉTARIENNE/VÉGÉTALIENNE AUX SAVEURS ASIATIQUES

*‘Les végétariens ont la meilleure alimentation. Ils ont le taux le plus bas de maux coronariens de n’importe quel groupe de ce pays. Certaines personnes se moquent des végétariens, mais ceux-ci constituent une fraction dans le pourcentage des attaques cardiaques. Ils nous survivent. Présentement, ils surpassent de 6 ans l’espérance de vie comparativement aux autres hommes.’ (Dr. William Castelli, cardiologue)*

Ce cours est conçu spécialement pour les gens qui veulent faire des changements alimentaires. Ce n’est pas tout le monde qui désire devenir végétarien. Pour certains, un met végétarien occasionnel suffit pour combler ses besoins en légumes et fruits frais, ainsi qu’en protéines végétales. D’autres choisissent d’avoir une journée végétarienne par semaine. Néanmoins, il s’agit d’un choix personnel.

- Protéines animales versus végétales
- Les céréales et les légumineuses
- Légumes de la mer, les pousses et germinations, les fines herbes et épices
- Les noix, les graines, les huiles, les édulcorants
- La cuisine asiatique – la recette parfaite!

Il est toujours plus facile de changer notre alimentation lorsque nous comprenons pourquoi nous le faisons. Ce cours va vous permettre de faire des changements concrets et vous vous sentirez supporté dans vos changements. Chaque participant recevra un livret de recettes sur le sujet du jour, et aura l’occasion d’observer la préparation recettes et de goûter à un festin de délicieux mets simples et rapides. Alors, un léger repas seulement est suggéré avant d’assister au cours.

