



Les jus frais et les *smoothies* - La pharmacie verte -

Cet atelier de 2 heures s'adresse aussi bien au novice qu'au consommateur expérimenté de jus frais et de *smoothie*. Concoctez de délicieux *smoothies* en moins de 10 minutes!

Apprenez à surmonter les fringales et énergisez votre corps grâce aux jus frais et aux *smoothies* verts!

- Quelles sont les 10 meilleures raisons pour inclure le *smoothie* vert dans votre alimentation quotidienne?
- Quel est l'effet nettoyant et alcalinisant des jus et des *smoothies* verts?
- Quels super-aliments peuvent être ajoutés aux *smoothies* verts?
- Quelle est la teneur en protéines des légumes?
- Préparer des jus et des *smoothies* "secrètement verts" pour les enfants!

Manger de la verdure n'aura jamais été aussi délicieux!

De plus, vous découvrirez les bienfaits insoupçonnés de l'huile de noix de coco, du cacao cru, des graines de chia et de chanvre, du maca, du miel cru, des baies de Goji, des algues et de bien d'autres super-aliments.

Et, bien sûr, vous aurez l'occasion de goûter à plusieurs jus et *smoothies* tout au long de l'atelier.

Mise en garde : Consommer des jus frais et des smoothies verts peut déclencher une joie spontanée et un sourire radieux, en plus de tous les bienfaits au corps.

