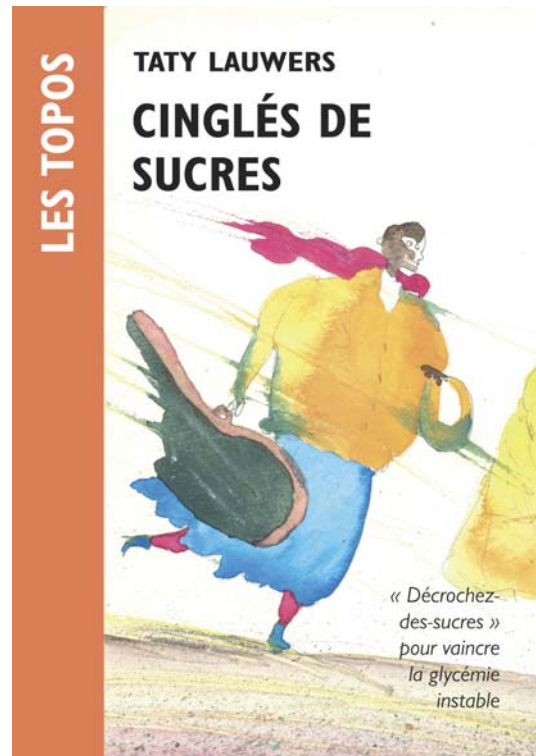


Cure "Décrochez des sucres"



D'après le topo de Taty Lauwers « *Cinglés de sucre* » aux Editions Aladdin
5 jours pour démarrer une cure de 2 semaines

Au Domaine d'Essart en Charente (16)
Chez le pianiste Marc Vella
Du 23 au 28 août 2017

Animée par
Christine VAN HOOFF
Diététicienne DE

Programme

Que vous soyez accro aux sucres ou non, que vous ayez des kilos superflus ou non, venez découvrir les fabuleux pouvoirs d'une alimentation dense, goûteuse et riche en couleurs. Pas de « régime » au programme, seulement un retour aux sources, du bon sens et de la sagesse.

En groupe, la motivation se décuple ! Alors profitez de ces 5 jours pour amorcer un changement durable capable de modifier profondément votre biochimie, de calmer votre glycémie et diminuer l'état inflammatoire chronique, qui bien souvent, sournoisement, constitue le berceau de nos bobos modernes. Et retrouvez plaisir et sérénité face à l'alimentation en laissant au sucre la place idéale qui lui revient : en collation raisonnée et raisonnable....Car en alimentation, pas d'interdit, à condition de choisir scrupuleusement ses aliments et de les consommer aux bons moments et aux bonnes doses, et sans s'affamer... Tout l'enseignement est basé sur les topos de **Taty Lauwers** www.taty.be , « courtière en régimes » hors du commun...

Le stage s'articule autour de la cuisine, bien sûr, mais aussi autour d'ateliers didactiques « théoriques », avec des notions d'équilibre alimentaire, digestif, un focus sur les glucides et nos métabolismes, et discussions non sectaires sur différents régimes « Low Carb »: régime paléo, régime cétogène et le tout dernier, très prometteur : le fasting alias jeûne alterné alias **stop & go** (Taty Lauwers), pas que « pour les rondes qui tournent en rond », aussi pour tous ceux qui souhaitent optimiser leur santé au long cours !

Les ateliers didactiques

Chaque jour, un atelier didactique vous sera proposé (et non imposé !)

En voici les thèmes :

➤ Atelier n°1

Notions d'équilibre alimentaire et digestif

Comment choisir ses aliments pour qu'ils répondent aux principes d'Hippocrate : « Que l'aliment soit ton médicament ». La place des glucides dans l'équilibre alimentaire

Comment sont dégradés nos aliments, comment sont-ils assimilés

➤ Atelier n°2

Les glucides à la loupe

Voyage au pays des glucides : simples, complexes ; notion d'index glycémique ; les hormones impliquées dans le métabolisme des sucres : insuline et glucagon, comment ça marche.

Calculer les unités sucre

➤ Atelier n°3

Juste un peu de biochimie....

Pour comprendre nos métabolismes.... ; une fois digérés en nutriments assimilables, comment sont utilisés ces derniers ; découvrir les fabuleux pouvoirs de nos cellules et de nos mitochondries, comment celles-ci produisent leur énergie, sous quelle forme

➤ Atelier n°4

Les régimes Low Carb au secours de la glycémie instable

Le point sur les différents régimes : Atkins, cétogène, paléo, alterné, fasting

Les maladies directement liées à la surconsommation de sucres : surpoids, obésité, diabète, cancer, Alzheimer....Le fabuleux pouvoir des graisses originelles

➤ Atelier n°5

En pratique !

Une fois l'addiction disparue, vous êtes prêts pour une diète de croisière, basée sur le bon sens !

Des plans, des menus, des recettes !

Le régime alterné en pratique : pas que pour la perte de poids ! Aussi pour la vitalité au quotidien !

Programme (suite)

Le stage aura lieu au Domaine d'Essart, lieu de résidence du musicien Marc Vella, en Charente (16).

Connaissez-vous Marc Vella, le pianiste nomade, initiateur de la caravane amoureuse ?

Si non, je vous propose de le découvrir ici :

www.marcvella.com

Si Marc est présent, il devrait pouvoir nous animer un atelier....mais cela ne dépend pas de moi !

DETAILS PRATIQUES

Le lieu : www.ledomainedessart.com à 16170 GENAC en Charente

Quelques photos du lieu ci-après

Le stage commence le mercredi 23 août (l'accueil est prévu à partir de 16 H), et se termine le lundi 28 août après le repas de midi

Le tarif : 390 € par personne jusqu'au 23 juin ; 450 € après le 23 juin

-10% pour 2 ou plus inscriptions simultanées ;

Le bon de réservation se trouve à la dernière page du document

Ce tarif comprend :

- **Tous les repas** (petits déjeuners, déjeuners et dîners) du dimanche soir au vendredi midi (*possibilité de prévoir un pique-nique selon les principes de la cure si projet d'excursion*)
- Les cours de cuisine, les recettes...
- L'accompagnement permanent
- Les ateliers didactiques
- Les autres activités qui seront éventuellement proposées

Ce tarif ne comprend pas :

- L'hébergement (voir propositions ci-après)
- Les suppléments liés aux différentes sorties éventuelles

L'hébergement

Possibilité d'hébergement sur place, en dortoir commun (photo ci-après)

Tarif de cet hébergement : **10 € la nuit** (amener draps/sac de couchage...)

Sinon vous avez la possibilité de trouver un autre hébergement proche à votre convenance ; il y a aussi des chambres disponibles chez des Sœurs à Génac, à 1,5 km du domaine à 10, 50 € la nuit (me consulter si vous désirez plus de précisions)

Le lieu : le Domaine d'Essart



Cuisine & salle de séjour



Le dortoir



RESERVATION

Pour des raisons pratiques, le nombre de places est limité à 8 personnes

NOM.....Prénom.....
Adresse.....
.....
.....
Tel :.....mail.....

- Je réserve une cure Décrochez des sucres pourpersonne(s)
- J'envoie un chèque d'arrhes de.....x 150 € soit..... € ou
- J'effectue un virement de.....x 150 € : veuillez me contacter pour obtenir les coordonnées bancaires

L'acquittement du solde (soit la somme de 240 ou 300 €) se fera au plus tard le 10 août, afin de valider définitivement votre inscription

En cas de désistement de votre part:

- Aucune retenue jusqu'au 1^{er} juillet ; les arrhes sont remboursées
- A partir du 2 juillet : les arrhes sont gardées
- A partir du 15 août: la somme totale sera due

En cas d'annulation de ma part

Vous serez intégralement remboursé

Votre réservation est à renvoyer à l'adresse ci-dessous

Christine Van Hoof
14 rue des Coquelicots
17440 Aytré

05 46 27 14 57/06 88 26 80 42
christinevanhoof17@gmail.com
www.cuisineetdecouvertes.com

Lu et approuvé

Date

Signature

