

welcome

Bienvenue dans votre formation
“confort alimentaire.”



Quelques mots avant de vous laisser
débuter ...

Vous venez de faire le premier pas pour améliorer votre bien-être et je souhaite vous féliciter pour cette belle décision que vous avez prise !

Je veux aussi vous rappeler que je suis disponible pour vous, pour répondre à toutes vos questions, vos doutes ou tout simplement pour échanger ... il vous suffit de m'écrire en cliquant juste ici



Instagram

Au programme de votre formation :

Module 1: Équilibre Alimentaire

- 1.1 Les bases de l'alimentation équilibrée
- 1.2 Découvrez votre profil
- 1.3 Les bienfaits des super-aliments

Module 2: Inconforts Digestif & Intolérances Alimentaires

- 2.1 Le lien entre inconforts digestifs, intolérances alimentaires & émotions.

Module 3 : Organisation en cuisine

- 3.1 Comment et où faire vos courses ?
- 3.2 S'équiper du matériel adapté

Module 4: Gestion et planification de votre cuisine

- 4.1 Créer votre cahier d'idées recettes
- 4.2 Créer votre garde-manger
- 4.3 Créer vos menus

Module 5: Recettes & workbook

- 5.1 Recettes salées
- 5.2 Recettes sucrées
- 5.3 Workbook de progression

Module 6: Bonus

- 6.1 Codes promos
- 6.2 Alternatives saines

Conclusion