

SANTÉ

# Cuisiner sain et naturel?

Potentiellement, tout le monde en a envie. D'autant qu'on sait désormais à quel point la santé passe par les intestins. Mais les changements semblent souvent trop importants (temps, prix, gestion familiale, etc.). Laurence Fischer, coach en alimentation saine, inspirée par le Dr Kousmine, Taty Lauwers ou Weston Price, et Céline Toucane proposent une formation en 5 semaines, 17 étapes, en ligne: apprendre à appliquer quelques règles de base, maîtriser les modes de cuisson, lire les étiquettes, différencier les aliments... Bref, s'y retrouver dans la jungle qu'est devenue l'alimentation. Pas d'injonction, ici, vous respectez votre rythme, votre niveau d'implication, suivi de près par la coach. La démarche progressive a pour but de modifier durablement les habitudes, sans augmenter la facture courses. Investissement de départ: 95 €. Si la méthode ne vous convient pas, possibilité de remboursement pendant les 8 premiers jours.

[www.jeclicnaturel.be](http://www.jeclicnaturel.be)

