Anne-Catherine Le Goff

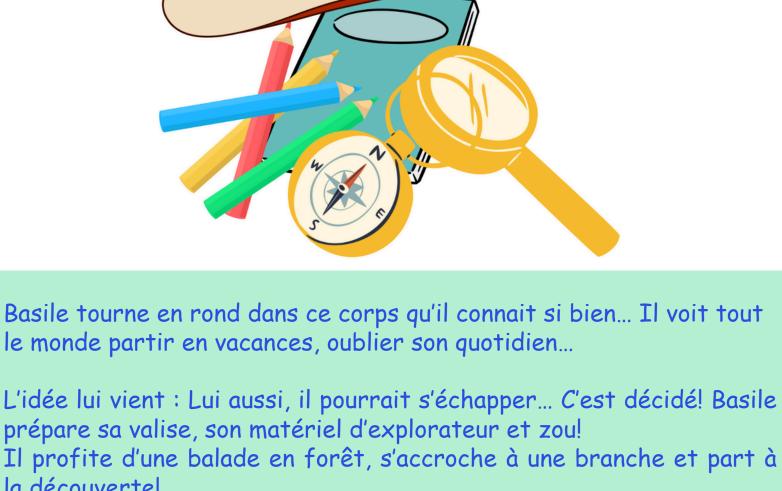


La newsletter Sanitude

Partager des informations sur le fonctionnement de notre corps, pour mieux le comprendre, mieux l'écouter et mieux le nourrir... Voici ma mission! J'espère que cette newsletter ouvrira votre appétit... pour prendre soin de votre santé!

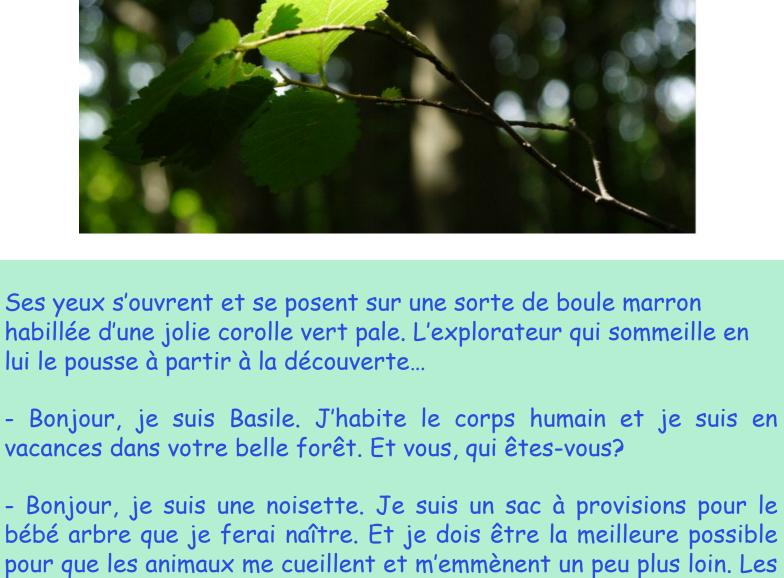
> Anne-Catherine Basile raconte ses vacances





la découverte! Quel bonheur de se retrouver au grand air, sentir le souffle de la

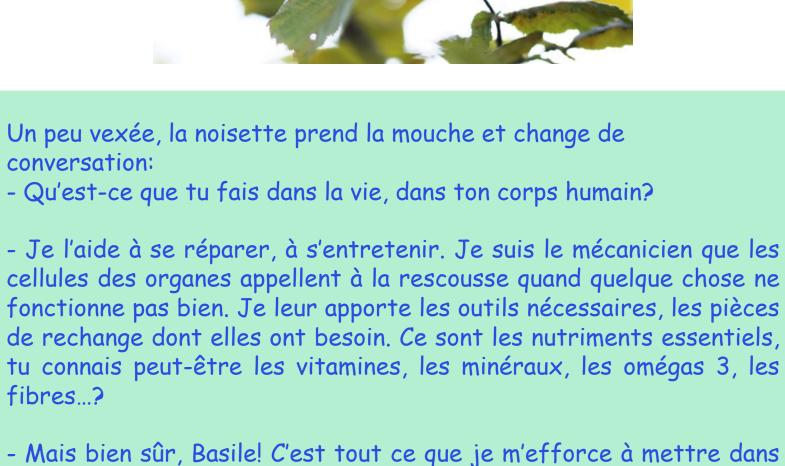
brise, les doux rayons du soleil sur sa peau, l'odeur d'humus plein les narines et du vert plein les yeux! Il prend une belle feuille pour hamac... et prend le temps de savourer. Quel calme... Oui les vacances, c'est formidable!



écureuils sont mes amis, ils me cueillent, m'enterrent pour l'hiver et m'oublient souvent. C'est là que je germerai et que je fabriquerai mon nouvel arbre. - Mais si tu es si bonne, tu risques de te faire manger!

- Oui, et je donnerai le meilleur de moi-même! Je suis d'une richesse incomparable pour mon bébé arbre, et pour qui me mangera! - Je te trouve très fière, petite noisette. Je ne sais pas si je dois te

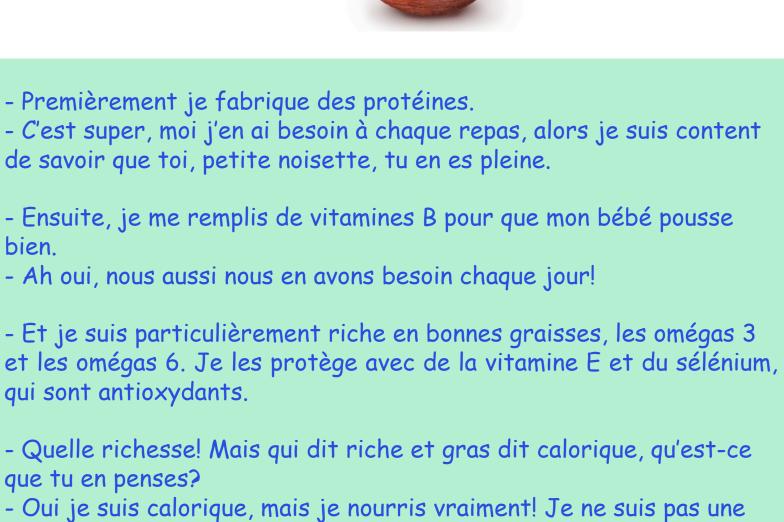
croire...



mon sac à provisions! Quel travail de les fabriquer, juste à partir des petites briques apportées par la sève. Pour moi ce n'est pas les vacances, je suis en pleine saison, fffiou!

pour tout à l'heure et dis-moi en plus!

- Ah oui, je comprends mieux pourquoi tu es si précieuse! Excuse-moi



bien.

forme!

pouvoir stocker dans ta caisse à outils (le magnésium, le calcium, le potassium...). Et comme je suis aussi très riche en fibres, je nourris la flore intestinale qui en cuisine des post-biotiques. - J'en ai juste parlé dans ma dernière newsletter! Et ces fibres combattent la prise de poids, et même le diabète.

- Je me suis renseignée pour la santé des humains. Ils peuvent

- Oh là là, il va falloir faire des réserves alors!

manger 1 à 2 fois par jour une portion d'une vingtaine de noisettes.

«calorie vide», je suis une «calorie pleine» de nutriments que tu vas

- Oui, le mieux c'est de me cueillir en fin d'été, quand je commence à brunir. Pense à semer quelques noisettes dans la forêt pour faire comme les écureuils! Ou adopte un noisetier dans ton jardin! - Génial, merci Noisette, je suis vraiment très heureux d'avoir fait ta connaissance! J'ai bien fait de partir en vacances, c'est chouette de faire de

nouvelles rencontres! Et voilà des idées pour m'occuper et faire le

plein de micronutriments essentiels pour une rentrée en pleine

Relire les dernières newsletters de Basile

Si vous voulez en savoir plus, je peux vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de votre corps et l'origine de vos troubles, à travers un Bilan nutritionnel individuel, sur rendez-vous,

au cabinet, en visio ou à domicile.

Prendre rendez-vous

L'actualité Le Parcours Santé Gourmande

Le premier Parcours Santé Gourmande s'est achevé fin juin autour

- Faire découvrir le fonctionnement du corps, des organes, des

- Connaitre les micronutriments essentiels et les aliments qui les

Dans une ambiance conviviale, riche d'échanges, de bonnes idées,

Je remercie chaleureusement toutes les « cocottes » pour leur

participation à ce parcours, leur bonne humeur et leur entrain!

Cette série d'ateliers mensuels qu'a suivi une dizaine de

- Et intégrer facilement ces aliments au menu, avec de nouvelles recettes dégustées, avec des conseils d'organisation et selon les

Pour cette rentrée scolaire, je vous propose un nouveau Parcours Santé Gourmande, avec 2 groupes : un le mercredi à 19h30, et un autre le jeudi à 14h. Premiers ateliers le 20 et le 21 septembre, sur inscription.

d'astuces et même d'amitiés qui se nouent!

d'un pique-nique en bord de mer.

cellules, des hormones...

contiennent,

saisons...

participantes a rempli ses objectifs:

- Reconnaitre ses besoins propres,

renseignements! Le parcours Santé Gourmande

N'hésitez pas à me contacter si vous souhaitez plus de

Un atelier par mois

le mercredi à 19h30

ou le jeudi à 14h

de septembre à juin

Se préparer aux maux de l'hiver: l'immunité, utiliser les plantes et les huiles essentielles

Atelier Cuisine avec le chef Guillaume

Les antidotes aux écarts, accords cuisine et vin avec Gilles Ravassard de La cave d'à coté

Gérer les envies de sucre, la pâtisserie santé et les idées de recettes d'<u>hiver</u>

Les douleurs: connaître leurs origines et les recettes anti-inflammatoires

La détox, la cuisine asiatique et idées de recettes de <u>printemps</u>

Avril Que penser du gluten et des produits laitiers?

Mai Connaître les intérêts des plantes sauvages

Juin Idées de recettes d'été autour d'un pique-nique

Déguster de nouvelles recettes santé Connaître le fonctionnement de son corps Savoir utiliser les plantes, les épices, les tisanes, les algues, les huiles essentielles Découvrir des producteurs locaux La digestion, les principes de l'ayurveda et la cuisine indienne, idées de recettes d'automne

Inscrivez-vous auprès d'Anne-Catherine

au 06 82 42 92 02 ou annecatherine@sanitude.fr

Allier plaisir et vitalité en cuisine, tout en facilité

40€ l'atelier)

Les prochains ateliers

Inscrivez-vous vite

pour pouvoir en profiter!

Ca commence le 20 et le 21 septembre!

au 06 82 42 92 02



faciles

Prochaines dates

Dégustation

• Menu de la semaine

Inscrivez-vous auprès d'Anne-Catherine

au 06 82 42 92 02 ou annecatherine@sanitude.fr

000

ENTRÉE GRATUITE



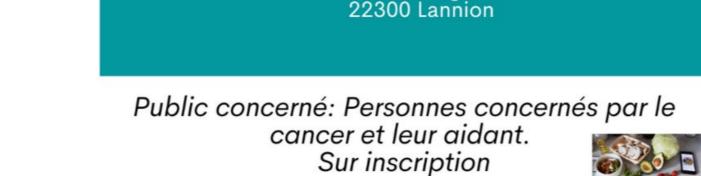
CONFERENCE NUTRITION

"Savoir choisir ses aliments

pour retrouver le plaisir de manger

Mardi 19 septembre à 14h30

Salle Jean Mermoz Aéroport, route de Trégastel



Animé par Anne Catherine Le Goff, DE Docteur en pharmacie, DU nutrition

Micro nutrition Contactez-nous Ligue contre le cancer Comité des Côtes d'Armor Antenne Lannion

Gratuit, sur réservation au 06 86 30 82 93 et selon les places disponibles

Pour aller plus loin... La prévention vous intéresse?

Je vous conseille de visiter le site famillessanteprevention.org FAMILLES sur lequel le Pr Henri Joyeux, chirurgien cancérologue, et son fils Jean Joyeux, PRÉVENTION nutrithérapeute, diffusent des conseils de prévention pour les familles via des lettres et des visio-conférences. Une mine d'infos de haute qualité!

La prise de rendez-vous est en ligne! (\rightarrow)

(4) 06.86.30.82.93

Sanitude, 10 Rue du Maréchal Foch, Perros-Guirec, France

06 82 42 92 02