

Smoothies vitalité et Super-aliments !

Dans cet atelier nous explorerons :

Comment se créer des smoothies nutritifs et quels ingrédients utiliser pour les rendre délicieux et énergisants (composer un smoothie).

L'impact réel et les bénéfices nutritionnels de la consommation de smoothies sur votre santé.

Les super-aliments : une valeur ajoutée à vos smoothies...venez les découvrir !

Vous désirez...

Ajouter de la couleur à votre alimentation?

Vous sentir plus **énergique** et plein de vitalité?

Je vous propose du changement dans votre assiette !

Quand? Samedi 14 novembre 2015

Endroit : HOMATHérapie

Adresse : 3744 Rue Ontario Est, Montréal

Heure : 8h30

Durée : 2h

Coût : 40\$/personne

Inclut : Dégustations, recettes et documentation!



Julie Roy, naturopathe agréée (ND.A.) et biologiste de formation, est passionnée par la santé globale et a à cœur de vous transmettre cette passion!

Elle reçoit en consultation les gens qui désirent entreprendre une démarche active de santé et de mieux-être à la clinique HOMATHérapie, ainsi que sur la Rive-sud de Montréal.

Pour informations et réservations:

julie.roy.nd@gmail.com | 514-445-3853

www.julieroy.net