

# CAFE – NATURO

à Cap Malo

## Une réforme alimentaire pour garder la ligne ?



Avec

**Georges SCUDELLER**

Naturopathe MTE, Aromatologue,

[www.monnaturopathe.fr](http://www.monnaturopathe.fr)

Chaque été apporte son lot de régimes et recettes miracles, présentés de façon simpliste et qui tendent à culpabiliser certaines personnes qui se sentent un peu « enrobées ». Depuis plusieurs années, les « canons » de la mode évoluent et l'objectif n'est-il pas de se sentir « bien dans sa peau » ? Plutôt qu'un régime, dont on sait qu'il ne tiendra pas, pourquoi ne pas envisager une réforme alimentaire ? Mais, sur quelles bases ?

Quelle réponse la Médecine Traditionnelle Européenne peut-elle apporter ? Quelles actions mettre en oeuvre ?, approvisionnement, préparation, cru ou cuit, place du « gras », des céréales, des légumineuses ? ... A quel moment se préoccuper prioritairement de sa bonne alimentation ? ...

Vous souhaitez partager vos expériences, afin de mieux gérer votre santé, ou, discuter de votre point de vue avec d'autres personnes confrontées aux mêmes questionnements, ...

Alors, rejoignez-nous pour des échanges libres et éclairés  
le :

---

**Samedi 6 Juin 2015 – à partir de 14h30**

A «La Fête du BIO et du Développement Durable»  
ZAC Cap Malo 35520 La Mezière (tel : 0299226596)

---

**Entrée libre et gratuite**

Informations complémentaires auprès des animateurs

[\*\*g.scudeller@monnaturopathe.fr\*\*](mailto:g.scudeller@monnaturopathe.fr)