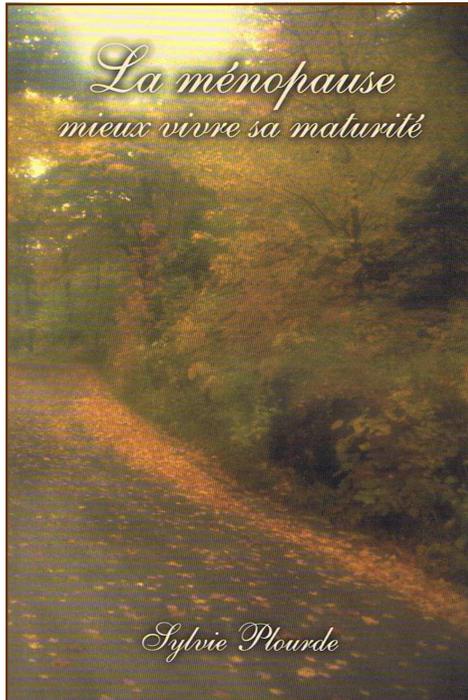


Auteure du livre

Sylvie Plourde

« La ménopause
mieux vivre sa maturité »



Sylvie Plourde, naturopathe diplômée de l'Académie naturopathique Johanne Verdon et membre de l'Association des naturopathes agréés en naturopathie du Québec (ANAQ).

Elle est particulièrement spécialisée en santé féminine, en alimentation saine et reçoit en consultation privée. En des termes faciles à comprendre, elle traite tous les problèmes physiologiques, psychologiques et sexuels de la femme.

Elle répond aux nombreuses questions concernant les déséquilibres hormonaux et suggère des traitements naturels et fiables à l'usage des femmes qui souhaitent une information complète sur l'hormonothérapie naturelle.

418 549-5885
sylvieplourde@videotron.ca
www.naturopathesaguenay.com

Reçus disponibles

Cadeau de vie



Conscience alimentaire

Ateliers **Enseignement**

Venez apprendre :

Vous manquez de vitalité ?
Vous souffrez de fatigue constante ?
Vous êtes déprimé, stressé ?
Vous manquez de courage ?
Vous êtes négatif ?

**Vous êtes-vous déjà demandé
si vous fournissiez à vos cellules
tous les éléments nutritifs
nécessaires à leur bon
fonctionnement ?**

- À vivre pleinement
- À être en forme et en santé
- À vivre sans dépendre de nos pensées négatives
- À vivre sans dépendre de nos petits et gros bobos
- À vivre sans dépendre de quelqu'un ou de quelque chose

**Épanouissez-vous
simplement
en ouvrant vos horizons**



Vous comprendrez l'importance d'une nouvelle conscience alimentaire en apprenant à mieux saisir les forces et les faiblesses de nos aliments d'aujourd'hui.

J'espère sincèrement que cet éveil vous apportera une aide précieuse et vous permettra d'atteindre le bien-être que vous vous êtes fixé.

Contenu du cours

- 1^{er} volet Les lipides et leurs missions.
- 2^e volet Les glucides et leurs missions.
- 3^e volet Les protéines et leurs missions.
- 4^e volet Les fruits et légumes et leurs missions.

- Fini le déséquilibre émotionnel et mental.
- Fini les difficultés à se concentrer.
- Fini les pertes de mémoire.
- Fini les humeurs changeantes.