



ALIMENTATION SAINE  
COURS CULINAIRES - PRINTEMPS 2019

## Information

Tel.: 2888-6363

Email: [info@hopitauxschuman.lu](mailto:info@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



### ENTREE: 44 rue d'Anvers

Veillez monter avec l'ascenseur au niveau -2 à partir du parking. A la sortie de l'ascenseur prenez le couloir de gauche, en sortant de ce bâtiment vous êtes en face d'un bâtiment bleu avec une porte d'entrée en bois dans lequel il faut entrer pour monter au 3e étage à l'accueil du GesondheetsZentrum





## Cours culinaires

La „mal-bouffe” devient de plus en plus fréquente, de même que les maladies dites „de civilisation” .

Pourquoi ne pas investir dans son capital santé une alimentation équilibrée, rapide et faite maison.

Tout le monde peut apprendre à cuisiner des plats succulents et sains.

Non seulement l'amour passe par l'estomac, mais également la santé.

„Making the healthy choice the easy one”!

Une cuisine si facile et sans remords.

### s'adresse à

Toute personne qui aime bien manger et se prendre le temps de préparer ses repas.

### Programme, didactique & méthodologie

Vous faites vous-même les préparations des différents plats et pouvez les déguster en fin de cours.

De „l'apetizer” aux saveurs nouvelles, à l'entrée succulente au plat surprenant vos invités, vous passerez au dessert époustoufflant.

### Jeudi, 7 février 2019

**Cuisine et santé:** Boostez votre capital santé en cuisinant avec des aliments particulièrement bénéfiques pour votre santé

### Jeudi, 28 mars 2019

**Cuisine du monde:** les goûts et les couleurs de la cuisine orientale

### Jeudi, 25 avril 2019

**Aliments à (re)découvrir:** Vive les légumineuses! (lentilles, haricots, lupins, pois chiches, etc...)

### Jeudi, 23 mai 2019

**Cuisine végétarienne et végétalienne:** idées savoureuses pour une alimentation équilibrée à base de végétaux ou simplement réduite en viande

### Jeudi, 27 juin 2019

**Cuisine soleil:** Idées de mets variés à base de légumes et de fruits d'été.

## Date et horaires

Chaque cours aura lieu le soir de 18 à 22:00 heures avec dégustation ultérieure.

## Langue

Luxembourgeois, Français, documentation en français

## Inscription

Le cours est limité à 8 inscriptions.

Tel.: 28 88-6363

Email: info@hopitauxschuman.lu

## Coach

Diététicienne diplômée

## Prix

80 € pour un cours

(+ documentations et dégustations)

non opposable à la Caisse Nationale de la Santé (CNS)

**LEARNING BY DOING”**

”