

S'ORGANISER une cure antifatique

Par Taty Lauwers. Quelques cas de figure: comment s'organiser une belle quinzaine de cure selon ses moyens et ses aptitudes.

JE CUISINE



J'ai le temps

suivre la grille* et se créer des menus perso



Je n'ai pas le temps

suivre la cure en soliste*, simplifiée, et s'aider du planning Mini-max* (voir infographie nr 7)



Je n'ai pas d'idées

suivre les menus et les recettes à la lettre*



JE NE CUISINE PAS

Je me fais dorloter en chambres d'hôtes ou en cure résidentielle*



On cuisine pour moi. Faire lire les bases en une page à votre ami cuisinier*.

Pour des semi-résultats d'une semi-cure

Je me limite à une semi-cure aux jus frais*.

Je vais tous les jours au restau, à la cantine*.

Réservez une semaine dans une chambre d'hôtes dont les gestionnaires sont formés à vous accompagner, en finesse et en sécurité, sans discours sectaire. Vous y apprendrez en outre les gestes de base en Cuisine nature. À la demande, à toute période de l'année, peut-on rêver mieux ?



DANS LE CONDROZ
AVEC CHANTAL LECLAIRE
SERESSOURCER-SIROU.BE

DÉTOXÀLACARTE.FR
AVEC MARTINE WILLOT
EN BOURGOGNE

* les astérisques font référence à des pages d'info dans le livre
+ photo: merci à Chantal Leclaire

Annexe à mon livre *Une cure antifatique (Coup de neuf dans les assiettes)* dans la collection *Les Topos de Taty*, éditions Aladdin, www.lestoposdetaty.com. Principes, grilles et menus pour une courte cure hypotoxique, énergisante et drainante.

