



Nutrithérapeute certifiée UDNF
Aromathérapeute certifiée du
Collège International d'Aromathérapie
Consultations
Conférences
Ateliers de cuisine santé

0475/331 805

catherinegavage@gmail.com

www.catherine-nutrition.be



« Mieux manger pour mieux vivre » L'approche globale de Catherine Gavage afin de restaurer votre énergie

Manger :

Pour certains c'est seulement une source de nourriture.

Pour d'autres c'est la base d'une longue vie en bonne santé.

Suite au succès de sa 1^{ère} conférence LIVE "[Comment booster mon immunité grâce à la nutrition](#)" qui a touché plus de 102 000 personnes, Catherine Gavage, physio-micro-nutritionniste, a décidé de lancer pendant la période du confinement « **Les ateliers de cuisine LIVE et gratuit du mercredi soir** ».

Tous les mercredis soir à 20:00 un atelier de cuisine LIVE est présenté sur sa page [facebook](#)

Déroulement :

- Le jeudi matin : choisissez dans la liste proposée l'atelier que vous préférez
- Le samedi matin : Sélection de l'atelier selon les votes et envoi par mail de la liste de course
- Le mercredi 20:00 : Atelier LIVE tous en cuisine

De nos jours, la suralimentation est devenu un réel problème de santé publique qui affecte des millions de personnes sur terre. Paradoxalement ce sont souvent les personnes en surpoids qui souffrent de malnutrition et de maladies métabolique silencieuses.

Nous consommons, produisons, jetons de plus en plus de nourriture et pourtant l'homme n'a jamais été aussi carencé, le constat est sans appel nous sommes moins résistants au virus et bactéries, moins performants physiquement et intellectuellement.

Et si notre alimentation est un des grand coupable silencieux ?

Il y a un réel besoin d'améliorer la qualité de notre alimentation et d'éduquer nos enfants à l'importance de manger des vitamines et des minéraux. Mais que sont-ils ? Où les trouver ? Quels sont leurs rôles au sein de notre corps ? Quel impact ont-ils sur notre santé ? Avons-nous vraiment besoin de nous supplémenter ?

« Manger est un sujet qui nous mobilise tous et cela en moyenne 80.000 fois dans notre vie. C'est dire l'importance de cet acte primaire qui est devenu, pour certains d'entre nous, l'un de nos pires ennemis. »

Catherine Gavage est une physio-micro-nutritionniste et fondatrice de la PRANAclinic à Liège avec le Dr Champagne. La PRANAclinic est un centre médicale et paramédicale de 9 cabinets, 1 local de prise de sang, une studio de cours collectifs et une cuisine didactique.

« Le but de la PRANAclinic est de pouvoir prendre en charge de façon globale le patient dans un cadre sécurisant et apaisant »

Tous les jours, elle reçoit en consultation des adultes et des enfants qui sont souvent perdus avec toutes les informations qu'ils reçoivent de part et d'autre sur ce qu'est une bonne ou une mauvaise alimentation et qui en ont assez d'être culpabilisés ou stigmatisés.

« Prendre soin de soi et bien manger doit être un plaisir! Arrêtons de voir l'alimentation comme une contrainte ou la poubelle de nos émotions refoulées. »

Le manque d'énergie est un des fléaux du XXI^{ème} siècle. Il nous empêche d'aller au bout de nos envies et de nos rêves. Il nous empêche de changer les choses que nous voudrions changer et d'être 100% nous. Mais il est surtout le résultat de notre vieillissement cellulaire qui peut être amplifié par notre mode de vie.

Le parfait équilibre et la restauration de l'énergie ont de multiples facettes.

« Ma méthode est simple et accessible à tous. Elle commence par l'optimisation de votre santé digestive grâce à un plan alimentaire qui sera adapté au mieux à votre style de vie.

Le but est de créer des habitudes saines et durables.

Je vais vérifier et corriger vos potentiels déficits nutritionnels et micro-nutritionnels afin d'optimiser votre capital santé et augmenter votre énergie.

Le surpoids, la fatigue chronique, les problèmes intestinaux, l'inflammation, la douleur chronique, les allergies, les maladies auto-immunes, les problèmes dermatologiques ou de fertilité,... sont des signes que l'organisme nous envoie sur son état fonctionnel.

Peu importe notre âge, il n'est pas normal de vivre avec des problèmes de santé. Ils peuvent être rééquilibrés. »

Grâce à la nutrition, vous pouvez **améliorer** votre santé et mener une vie plus heureuse et plus saine.

*« Beaucoup de personnes pensent que manger sainement signifie se priver de nourriture ou boire du jus toute la journée... **C'est faux ! Pour atteindre l'équilibre, vous devez être heureux de ce que vous mangez.** »*

Catherine Gavage essaye de partager ses connaissances un maximum en allant dans les écoles et dans les entreprises parler aux élèves et aux parents, mais aussi dans les hopitaux ou les organismes de santé publique parler aux professionnels de santé.

« Les jeunes sont encore plus concernés que les adultes. Ils sont la cible principale des industriels et j'ai malheureusement de plus en plus d'enfants en consultation... C'est pourquoi j'aime particulièrement aller dans les écoles car on ne nous a jamais appris à bien manger, à comprendre comment notre corps fonctionne. Soyons conscient que ce que nous mangeons peut influencer notre santé physique et mentale ! »

Dans le but d'aider ses patients et les parents à mettre en pratique ses conseils et en tant que vraie gourmande, elle a également créé une cuisine didactique à la PRANAclinic où elle organise des ateliers de cuisine santé pour apprendre les bases d'une alimentation simple, saine et savoureuse et où les vitamines

et les minéraux sont utilisés au maximum de leur potentiel. **Elle vous y explique ce qu'il est bon de manger mais surtout quand le manger.**

- Instagram : https://www.instagram.com/catherine_nutrition/
- Facebook : https://www.facebook.com/pg/Catherine-nutrition-705639473149260/posts/?ref=page_internal
- Conférence "Comment booster mon immunité grâce à la nutrition" : https://www.facebook.com/catherinegnutrition/videos/610105336251101/?modal=admin_todo_tour
- Site: www.catherine-nutrition.be
- Site PRANA: www.pranclinic.be
- Mail : info@catherine-nutrition.be
- GSM : 0475/ 331 805
- Adresse PRANAclinic : 11, blv Gustave Kleyer, 4000 Liège.
- CONTACT PRESSE
CARACAScom
+32 (0)2 560 21 22 / +32 (0)495 22 07 92
info@caracascom.com