

# IMPRESSIONS DE LA SEMAINE DE STAGE « Cuisine et balade » St Mayeux été 2018

Introduction : voici quelques témoignages après seulement quelques jours de stage. Nos préparations et suggestions font que certains participants sont sujets à des éliminations dès le premier jour (fatigue, maux de tête, fortes mictions par ex.) pour aller ensuite vers une bonne ou même une excellente forme en fin de séjour.

Je souffre de fibromyalgie( douleurs du dos, troubles du sommeil, anxiété) depuis 30 ans, depuis le début de l'âge adulte ; j'ai consulté de multiples spécialistes, radiologue, kiné, ostéo, psychothérapeute...pris de nombreux compléments alimentaires et dû prendre des médicaments allopathiques lors de situation de crise (dépression, douleurs trop fortes). A 46 ans, tout ce que j'ai essayé n'a jamais vraiment changé l'état global de ma santé

Suite au stage de juillet 2018 avec la bonne assiette, je revois progressivement mon mode alimentaire, trop riche, trop gras, trop sucré, surtout en trop grosse quantité et avec de mauvaises combinaisons et pratiques culinaires, même si mon alimentation essentiellement bio, à tendance végétarienne s'associait à des exercices physiques plutôt réguliers et modérés. À ce jour, j'ai quasiment supprimé le sucre, les desserts et j'ai placé les céréales complètes avec légumes et miso ou tamari comme élément central de mon assiette. J'ai aussi introduit la soupe au quotidien et je m'efforce de manger moins. Les résultats sont probants au niveau physique car les douleurs se sont considérablement atténuées et je retrouve une énergie que je n'avais pas. Au niveau du sommeil et du moral, c'est aussi en bonne progression même si il y a des irrégularités. Il me reste à persévérer et à gérer quelques addictions que j'ai encore (café et bière).

Impression d'avoir éliminé tous les déchets emmagasinés par mon traitement récent d'antibiotiques.

Plus en forme

Mieux dormi

Bonne humeur

Beaucoup d'échanges au niveau de la cuisine et autres

Stage riche, très intéressant à tout point de vue !

Le stage qui me permet de repartir avec de meilleures bases.

Bon accueil.

Merci à Hubert.

Stage à refaire.

Elimination : problème de constipation plutôt accentué, par contre j'ai uriné énormément pour peu de boisson. Réveils nocturnes pour aller aux toilettes sans boire le soir.

Mieux-être : Rien de significatif mais urines claires le matin. Pas de migraines dans la semaine.

Bon accueil ; bonne ambiance ; groupe sympa ; semaine très enrichissante à tout point de vue. A REFAIRE.

Arrivée à ce stage complètement épuisée, je repars avec l'énergie pour m'occuper de mes enfants.

L'absence de produits laitiers et de desserts sans sucre me semble bénéfique. Je ressens une sorte de légèreté et plus de vitalité. Pas de changement sur le transit (bon transit).

Merci Hubert pour tes conseils, ta disponibilité, ta bonne humeur.

Enchantée !...

Problème de transit les premiers jours.

Elimination par l'urine (très désagréable la nuit) car impact sur le sommeil. Malgré ce manque de sommeil, j'ai ressenti un mieux-être au niveau physique et mental. J'ai retrouvé une énergie surprenante. J'avais de gros soucis de digestion (surtout le soir) : ce problème a été solutionné dès les premiers jours.

Au niveau du groupe : bel échange

Préparation des repas : belle entraide.

Pour moi, tout était parfait...

Cadre magnifique...

Je renouvellerai cette expérience.

Elimination : Bonne détox (transit redevenu normal).

J'ai réussi à réduire mon besoin de boire souvent.

Bonne intégration de ces nouvelles découvertes de produits alimentaires que l'on avait oubliés en associations...

Bons conseils (mastication)

Prendre du plaisir à manger simplement.

Bonne convivialité.

Elimination facilitée

Groupe sympathique, beaucoup de convivialité

Bons conseils : mastiquer, manger en pleine conscience...

Les desserts sont très attendus car ils ne se prennent qu'au goûter ! Un vrai régal !

Les balades nous ont permis de découvrir le centre Bretagne : c'est superbe !

Merci à Hubert pour sa disponibilité ! Il se met en quatre pour nous !

Grandes découvertes : préparation des céréales avant cuisson, moins boire : on élimine mieux et on est moins dérangé la nuit), transit très amélioré et quotidien, douleurs articulaires des doigts et des mains ont diminué.

Je diminuerai la part de des crudités.

Soupe, bouillon du matin : SUPER !

Les plats en général, l'organisation, l'ambiance... Tout est ok.

C'est mon premier stage.

Très bon accueil et très bonne ambiance.

Je suis déjà dans la démarche de « La Bonne Assiette ».

Je ne suis pas sûre d'avoir bien digéré les oignons.

Pour le reste très bien.

Je vais davantage utiliser les légumineuses et mieux équilibré l'assiette, m'appliquer à la mastication.

Je n'ai pas fait les promenades de l'après-midi aux heures chaudes de la journée.

Mot de la fin : grand merci.

Je viens régulièrement au stage de la Bonne Assiette depuis un certain nombre d'années.

Ayant des problèmes d'arthrose, le premier stage auquel j'ai participé, j'ai dû faire demi-tour n'ayant pas marché un kilomètre.

Trois ans après, je me suis proposé pour organiser et accompagner les groupe en ballades donc sur plusieurs km à chaque fois.

Etant diabétique de type 1, la dose d'insuline a aussi notablement bien baissé.

La bonne ambiance qui existe à chaque stage permet un bien-être pour chacun des stagiaires.

Enchantée !...

Problème de transit les premiers jours.

Elimination par l'urine (très désagréable la nuit) car impact sur le sommeil. Malgré ce manque de sommeil, j'ai ressenti un mieux-être au niveau physique et mental. J'ai retrouvé une énergie surprenante. J'avais de gros soucis de digestion (surtout le soir) : ce problème a été solutionné dès les premiers jours.

Au niveau du groupe : bel échange

Préparation des repas : belle entraide.

Pour moi, tout était parfait...

Cadre magnifique...

Je renouvellerai cette expérience.

../..

Très belle semaine. Des repas variés, savoureux et ressourçants.

Le système digestif et le transit qui repartent... Plus d'énergie, des moments de clarté et des échanges chaleureux et vrais avec de très belles rencontres... beaucoup de soleil sur tous les plans.

Une grande chance d'avoir partagé cette semaine. Merci de cette providence.

Beaucoup de bonheurs partagés.

Dur de repartir. Partante pour participer, aider dans les projets... A quand les prochains stages ... ?

Stage très intéressant. On y apprend beaucoup de choses indiscutables pour préserver sa santé ou la recouvrer. Je suis arrivée fatiguée et je repars tonifiée après six jours. J'espère aussi pouvoir apaiser mes intestins irrités à plus long terme Les conseils sur l'utilisation et le toastage de certaines céréales devraient me permettre de mieux digérer et de ne plus me sentir « plombée » après le repas du midi. On apprend à cuisiner sain et bon : nombreux desserts au goûter !

L'équilibre théorie/pratique c'est-à-dire entre conférences et ateliers est un bon équilibre pédagogique.

L'ambiance est chaleureuse et belle.

Je suis ravie de ce stage. Merci Hubert !

Ambiance ressourçante. Fluidité, harmonie, calme d'où un bien-être +++

Cuisine simple, goûteuse, abondante (pas faim).

Langage corporel : quelques courbatures, douleurs articulaires. : élimination ou /et gluten ?

Dans la semaine : deux nuits où le sommeil est en dents de scie.

Dernier jour : levée à 7h ! Energie et forme !

Chambre : bon matelas.

Cuisine simple, ravissante, colorée. Plats variés matin, midi, soir. Avec peu de choses beaucoup de variations.

Une bonne assiette dans une bonne ambiance !!

Sur le plan santé : amélioration du sommeil, élimination normale et quotidienne sans boire énormément.

Je n'ai ressenti aucune gêne particulière. La cuisine proposée par Hubert est vraiment un trésor de santé.

Très bonne semaine. Pendant trois jours j'ai été constipée puis je me suis sentie de mieux en mieux après avoir eu mes jambes sans force. En fin de semaine plus en forme et de moins boire cela m'a convenu et surtout du chaud. Je repars avec beaucoup moins de fatigue et du positif. J'ai apprécié le partage, la convivialité. Super semaine.

Très bonne semaine de détente et d'enrichissement personnel.

Bonnes méthodes pour s'éloigner des mauvaises habitudes en toute simplicité.

Apprentissage pour cuisiner des aliments connus mais qui ne font pas partie des courses quotidiennes.

Mieux-être : N'ayant pas de souci de santé particulier, j'ai remarqué que je repars avec une mine reposée, nettement moins de cernes sous les yeux.

Je repars pleinement satisfaite de mon séjour et ravie d'avoir rencontré des personnes qui ont partagé ce ressenti.

Très bonne ambiance.

Rien à dire sur le stage sinon que tout est simple, tout est facile à vivre.

Stage très intéressant, très concret dans la pratique de la cuisine et riche en informations théoriques.

Malgré la suppression du sucre, les recettes sont gourmandes, parfumées, originales avec un très joli visuel et ne donnent pas une sensation de soif.

La mastication lente permet d'apprécier pleinement la saveur des aliments et le moment convivial des repas.

Sensation de sérénité, de bien-être physique et mental améliorée tout au long de la semaine.

Communication et échange très facile avec notre animateur.

Bonne ambiance du groupe.

A renouveler, c'est sûr.

Merci Hubert de nous avoir fait partager ta passion et de t'investir de cette manière pour communiquer tes connaissances.

Séjour agréable dans un environnement reposant et très vert (campagne) ce qui m'a permis de vivre en extérieur avec bonheur.

Rencontre de personnes très différentes. Echanges de trucs et astuces.

Cuisine pratiquée dans une ambiance conviviale ce qui m'aide dans cet apprentissage qui bouleverse mes habitudes alimentaires.

Le résultat : une sensation de légèreté. Il me semble également que j'ai davantage d'énergie tout au long de la journée.

Je repars avec des recettes et des contacts très enrichissants.

Merci pour ces découvertes dans tous les domaines.

Semaine au vert formidable dans une très bonne ambiance.

Agréable surprise de ne pas ressentir de manque alimentaire ou d'envie irrésistible de viande par exemple.

Films/documentaires très intéressants qui interrogent et font du bien.

Suggestion : soirée dansante en début de semaine pour se connaître plus rapidement ?

Bravo et merci à chacun des membres de la famille pour son rôle auprès du groupe.

Un merci spécial à toi Hubert pour ton investissement sans répit et ton désir de faire bouger les lignes à plusieurs niveaux.

Longue vie à « La Bonne Assiette ».

Je reste disponible à la discussion pour tous les points que je n'ai pas développés.

Très bonne semaine à tout point de vue.

Hubert est très passionné. Cuisine très soignée, très fine, avec des aliments simples mais qu'on a bien travaillés, très finement et qui donne un excellent résultat à l'œil et au goût.

Bonne élimination contrairement à l'appréhension au départ pour le riz.

Très bonne ambiance à l'extérieur aussi avec les repas dehors, les enfants, les gens.

Repas très bien expliqués

Bonnes conférences et animations le soir.

2ème stage – encore plus emballée. Toujours très enrichissant tant par la cuisine que par les rencontres.

Merci+++ Hubert. C'est une chance d'être là. Je repars pleine d'énergie et épanouie.

Dès que possible, je repique...

J'ai beaucoup apprécié cette semaine. J'ai appris beaucoup de choses aussi bien en terme d'alimentation que dans les échanges avec les autres participants.

Je me sens beaucoup moins fatiguée qu'arrivant. Je dors mieux et ressens moins d'acidité. Je repars pleine d'énergie et d'envie de réaliser plein de choses. Merci.

J'ai trouvé l'organisation parfaite ! je me suis sentie libre toute cette semaine.

Après deux premiers jours très difficiles en raison de l'élimination des excès, d'excitants (café, sucre, suralimentation...) avec maux de ventre et migraine, nausées... une nette amélioration de l'état général...

Changement progressif au fil de la semaine.

Résultat : aujourd'hui je me sens en pleine forme et je souhaite seulement poursuivre ce mode alimentaire et changer mes habitudes alimentaires pour recouvrer ma pleine santé.

Merci pour la découverte du goût des vrais légumes !

Merci pour les goûters sans sucre.

Je n'ai pas eu de manque de café, moi qui suis une accro !

Merci pour toutes les idées de réalisations ! Recettes, astuces, animations...

Séjour d'initiation pour moi et mon jeune fils.

Retour très positif à tout point de vue.

Découverte d'une cuisine simple facile à réaliser et saine. Je repars repose, remplie d'informations et motivée pour la suite.

Il y a une ambiance solidaire que je n'ai jamais rencontrée auparavant et en si peu de temps... mon fils, lui, a joué le jeu et veut revenir l'année prochaine.

Merci pour cette magnifique semaine !

Merci pour ces belles rencontres !

Merci pour ces bons conseils !

Bon groupe, bonne ambiance.

Régulation du transit donc meilleur transit.

Bon rythme au niveau du déroulement de la journée.

J'ai remarqué ceci : quand je mange façon Bonne Assiette, je suis en pleine forme, dès que je m'en éloigne mes douleurs abdominales reprennent.