

Témoignages des participants (1^{ère} fois)

J'ai passé une semaine formidable, dans une ambiance très amicale. Je vais essayer de tester cette nourriture à la maison, petit à petit. Je reviendrai passer une semaine si riche en nourriture de toutes sortes.

Ambiance extraordinaire, des personnes « vraies », harmonie entre les différents âges, situations, etc... Belle semaine, merci.

Le stage a révélé mes dépendances et l'intérêt de m'en séparer.

Juste un petit détail sur le régime « bonne assiette » : à la fin du stage, nous avons fait une soirée avec spectacle des enfants puis musique, juste après le repas du soir.

Le repas a été copieux et je me suis resservi. Et pourtant, au moment de prendre le saxo pour souffler dedans, aucun souci : pas de ventre lourd, pas de souffle coupé. Alors qu'en temps normal, il me faut au minimum 2 H de digestion avant de pouvoir commencer à jouer !

Cette semaine m'a permis d'éliminer de mon alimentation la viande, les produits laitiers et surtout le sucre sans frustration. Ambiance chaleureuse. Merci pour tout.

Cette nouvelle façon de s'alimenter me séduit. J'ai envie de poursuivre pour me sentir mieux, me déshabituer du sucre. J'ai appris cette semaine que l'on peut s'alimenter autrement et que l'on peut en tirer de grands bénéfices. Merci pour tout.

Une farandole de couleurs, de saveurs, de senteurs et de plaisirs, de la cuisine à l'assiette, de l'assiette au corps... Une grande motivation à poursuivre... Merci

Depuis que je mange façon bonne assiette (c-à-d depuis 4 jours), je n'ai pas encore vu les bénéfices, le fait d'être loin de chez soi n'aide pas.

Par contre, il est très agréable de sortir de table sans avoir faim et cela juste avec une assiette. Tout au long de la semaine sauf le 1er midi, je n'ai eu aucune sensation de faim. Cela pourrait permettre de perdre du poids. L'idée d'un seul goûter sucré est idéale !! Merci

Au bout d'une semaine de stage, j'ai l'impression d'être en meilleure forme. L'ambiance pragmatique et conviviale m'a encouragé à consommer et manger autrement et à continuer à cuisiner à la maison !

Rencontrer cette alimentation en Bretagne m'a confirmé, en y revenant, mon engagement juste dans la vie, notre monde, le don qui nous est fait de vivre.

Ce stage m'a permis de confirmer mes choix alimentaires et m'a certainement motivée pour cuisiner (et manger de cette manière de façon plus assidue.

Nous avons passé une semaine super agréable, très conviviale.

Côté cuisine, nous avons beaucoup appris et nous repartons motivés avec plein d'idées à appliquer. Côté ambiance, bien que nous ne nous connaissions pas (tous) j'ai l'impression que nous faisons parti de la même famille.

La soirée spectacle conclut de façon exceptionnelle cette semaine magique. Merci.

Avec le stage de la « bonne assiette » j'ai appris à préparer de délicieux desserts diététiques sans beurre, sans sucre et sans oeuf. De quoi se faire plaisir tout en prenant soin de sa santé ! Merci Hubert .../...

Témoignages des participants (habitués)

Depuis que je connais la bonne cuisine, mon approche sur la nourriture est complètement modifiée.

1 Au niveau des achats alimentaires.

2 Je fais attention à la provenance, je m'efforce de consommer local.

3 Je mange de la viande seulement une fois par semaine, et seulement de la bio, et surtout de la viande blanche.

4 Je mange des potages régulièrement et fréquemment, même l'été et le matin.

5 Je change mes ustensiles de cuisine qui étaient avec des revêtements anti adhésifs, pour des revêtements en fonte ou inox.

6 Je mange beaucoup plus de légumineuses qu'avant

7 Mon transit est devenu excellent

8 Je me sens beaucoup plus résistant et tonique.

Depuis que j'ai adopté la cuisine d'Hubert j'ai retrouvé un certain équilibre psychique (moins émotive, plus concentrée, moins mélancolique). Une meilleure énergie physique (moins fatigable)

Depuis que je mange Bonne assiette, j'ai trouvé l'équilibre, et j'ai pu faire des choix qui me permettent de m'épanouir et de diminuer mon empreinte écologique, en fait de changer en accord avec mon être profond.

Depuis que j'ai découvert la méthode cuisine HUBERT :

- moins de ballonnements, meilleure digestion

– moins de grignotage

– prise de conscience de cuisiner sans ajout pour savourer naturellement chaque aliment.

– Découverte des différents légumes et céréales

– Découverte des desserts sucrés sans sucre ajouté

La cuisine de Hubert est simple, complète, équilibrée et destinée à la famille

J'ai appris à cuisiner de nombreux aliments : légumineuses, tofu, gomasio, plats complets...

Dans une ambiance conviviale et libre, le stage de cuisine est accessible à tous équilibré entre théorie et pratique à un coût modeste.

Une suggestion : proposer aussi des cours de cuisine aux enfants : les goûters, gâteaux notamment.

Merci.

Depuis que je m'alimente plus naturellement (depuis 10 ans), par cette méthode qui reste pratique et accessible facilement. Elle a amélioré ma santé, après une tuberculose ancienne, ayant gardé des séquelles. Elle apporte un meilleur équilibre psychologique et une meilleure confiance en soi et son avenir.

En changeant mon alimentation, en supprimant les laitages, je ne fabrique plus de polypes et mes intestins vont beaucoup mieux.

Je n'ai plus de migraines.

Je suis plus détendue.

Depuis que je connais la bonne assiette, nous mangeons beaucoup de céréales, moins de produits animaux.

J'ai découvert de nouvelles saveurs de légumes en les cuisinant différemment, j'ai ainsi appris à

aimer des légumes que je « boudais » depuis longtemps. Mon transit s'est amélioré, ma digestion également.

Cette semaine en particulier, je me suis sentie moins alourdie par les repas (pourtant copieux), digestion plus facile.

Je suis heureuse de pouvoir bénéficier et faire bénéficier ma fille de ce type d'alimentation, que nous adoptons petit à petit à notre rythme.

Bénéfice de ce mode d'alimentation, plus de tonus, une meilleure santé, la chance de passer l'hiver sans aucune maladie ni de rhume une forme physique meilleure

Depuis que je mange à la façon de « La Bonne Assiette » (octobre 2009)

J'ai perdu 5 kg

j'ai une meilleure glycémie

j'ai de l'énergie en plus

j'ai un meilleur transit

j'ai un meilleur sommeil

j'ai plus envie de me lancer dans des projets

je peux conduire seule sur de plus longs parcours.

Depuis un an que je pratique cette alimentation basée sur les légumes, céréales et légumineuses à tous les repas, cela a modifié ma philosophie de la vie ; je me sens plus ouverte, plus enthousiaste, beaucoup plus calme et mes intestins en redemandent.

Plus de douleurs articulaires, + d'énergie et plus de rhume et le désir d'en parler autour de moi et de l'enseigner à mes enfants. Alors merci à Hubert.

Un terrain moins acide me permet de ne plus avoir d'aphtes, de retrouver de la souplesse dans les articulations (se baisser sans effort, par ex pour ramasser quelque chose par terre)

Pour le transit intestinal, ayant le syndrome du colon irritable je ne supporte pas bien trop de légumineuses mais avec 1 viande et 1 poisson (ou 2) j'ai retrouvé un bon transit. Pas encore assez d'énergie, par contre.

Je remarque pour ce stage que je m'endors après les repas et j'ai beaucoup de gaz. Par contre, je ne suis pas fatiguée. Pour le 1er stage, j'ai arrêté le café sans difficulté.

Réponse de l'animateur : c'est vrai que nous avons cuisiné des légumineuses trop régulièrement. Il faut être vigilant sur les quantités et surtout éviter d'en reprendre. La fatigue après les repas n'est pas normale (peut-être décompression à l'occasion des congés ?). Bravo pour le café !