

Avis des stagiaires Mézières 2024

Très bonne ambiance en plus des repas excellents.
Meilleur transit, digestion. Jamais ballonné pendant cette semaine.

très bien passé. Très contente de participer à ce stage avec Hubert.

Stage très convivial, stage très intéressant, formateur qui donne envie de réformer en profondeur son alimentation.
Bénéfice obtenu : perte de 1,4 kg en quatre jours vitalité améliorée, allongement de la durée du sommeil, toux ++++ à l'arrivée, nette baisse de la toux en quatre jours

Ce stage m'a beaucoup plu.
Points positifs : Je l'ai trouvé très enrichissant (méthode de cuisson, utilisation d'autres ingrédients inconnus pour moi à ce jour)
Je me sens plutôt mieux après un court épisode de mal aux jambes.
J'envisage de mettre en pratique progressivement. Je retiens « manger chaud et peut-être moins, boire chaud et surtout mastiquer.
Je conseillerai à mon entourage.
Excellente ambiance et beaucoup de partage.
Merci à Hubert et aux participants.

Bénéfices : transit amélioré (il fonctionne à merveille). Je me sens moins lourde et ballonnée.
J'ai appris à utiliser d'autres aliments.

Le stage m'a beaucoup plu, les conférences sont très intéressantes.
Le stage est très bien équilibré entre pratique, théorie, randonnées et soirées conviviales.
C'est une semaine où j'ai vraiment changé mes habitudes alimentaires et j'ai très bien supporté ... et c'est très bon. J'ai ressenti un peu de fatigue et des courbatures au début et tout a disparu en fin de semaine.
Je me sens légère et en forme. J'ai beaucoup apprécié. Le groupe était très sympa, beaucoup d'échanges, de bienveillance. Merci Hubert et merci à tous.

J'ai beaucoup aimé ce stage, l'ambiance du groupe, les apports du formateur. Je me sens vraiment mieux après ces quelques jours. Je boucle ma ceinture un cran plus serré.
Les quantités pourraient être réduites sans problème (j'ai sauté deux repas et demandé des portions réduites à compter du deuxième jour).

Ce stage confirme mon étonnement à me sentir mieux physiquement (Sensation d'un ventre libre, meilleur transit, perte de poids) au bout de trois jours, là c'est surprenant.
Le naturel, la bienveillance, le calme, la générosité, la tolérance d'Hubert est raccord avec l'esprit de l'enseignement de cette façon de s'alimenter.

Pas de regrets d'avoir expérimenté, assez satisfaite de l'enseignement et de l'accompagnement.

Bon hébergement. J'aurais cependant préféré une chambre individuelle.

Bel environnement, propice aux balades. Accueil et groupe très agréables.
Malheureusement, pas de mieux être ressenti. J'étais arrivé bien en forme. Maux de tête et état nauséeux jusqu'au mercredi midi. Je reste intéressée mais honnêtement pas complètement convaincue de modifier dans la totalité mes habitudes alimentaires. A suivre donc. Merci

Stage très agréable.

Échanges ++ avec stagiaires et formateur.

Je reviens à ce stage avec plaisir, une piqûre de rappel est toujours nécessaire.

Effet : grande forme.

Nuit très agréable malgré les quantités pour chaque repas.

Motivé pour prochainement entreprendre une cure de riz début 2025. Je donnerai des nouvelles.

Je retiens entre autres du film de R. Levy « en mangeant, on fabrique son sang » D'où est dit : « c'est donc la solution pour ne plus se faire de mauvais sang ».

Rythme de la journée très agréable.

Digestion toujours facile, jamais l'estomac lourd.

Pas du tout envie de sucre durant les cinq jours alors que je prends souvent du gingembre confit en cubes à la fin du déjeuner chez moi.

Des idées auxquelles je ne pensais pas d'habitude, comme cuire de la semoule dans du jus de pomme, cuire les radis, crème de riz, bouillon systématique le matin.

Dès le début du stage, j'ai très vite eu un excellent transit.

De belles rencontres, une très bonne ambiance.

De super conseils, une alimentation simple et très bonne que je vais essayer de refaire.

Je ressens beaucoup moins de douleurs dans les doigts et le genou.

Un moment convivial de partage de cuisine qui aide à retrouver une hygiène alimentaire avec de bons conseils et du partage.

Un ressenti physique détendu et agréable, une impression de retrouver un corps sain.

Super stage, beaucoup d'idées pour cuisiner les céréales lumineuses et légumes. Belles rencontres.

Bon stage, bon groupe. Je suis revenue pour la troisième fois avec plaisir.

Je ne connaissais absolument pas et je ne pratiquais pas du tout la cuisine « Bonne Assiette ». Ce fut une expérience extraordinaire.

Goûter des saveurs et des aliments dont je n'avais jamais entendu parler

Aborder des cuissons, des coupes nouvelles, sans aucune douleur, sans effet secondaire et le tout, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, bref, un bonheur. À refaire.

Stage intéressant, belle découverte. Voir dans quelle mesure je pourrais donner suite. Des petites modifications pour commencer : plus de légumes et de céréales. Mais pas encore prête pour la soupe du matin !

Pour ce premier stage, j'ai beaucoup apprécié l'ambiance conviviale entre les stagiaires, les balades dans la nature et les soirées animées. Mon transit s'est amélioré dès les premiers jours et ma frilosité a disparu.

Second stage pour une remise à niveau qui permet de revoir surtout les soupes dont la Miso. Ressenti au bout des quatre jours de stage : ventre non gonflé après les repas malgré la quantité mangée. Moins de gaz malgré les légumineuses ingérées. J'ai pu apprécier le goût réel des aliments et c'est un vrai régal (surtout les goûters 😊).
Merci pour cette semaine !

Merci pour la présentation très souple de ce mode d'alimentation, sans dogme strict ce qui permet de l'appliquer plus facilement au quotidien. Ouverture d'esprit et échanges très agréables.

Très bonne occasion de mettre en pratique sur une semaine ce style de cuisine, y compris au petit déjeuner. Ambiance à nouveau très bonne. Un stage est l'occasion de rencontrer plein de gens intéressants.

Ce second stage m'a donné encore plus d'élan pour changer mon alimentation. J'ai été beaucoup plus attentif aux différentes préparations.

J'ai apprécié les différents échanges sur la santé, l'alimentation, la cuisine.

J'ai pris goût à manger des choses simples, à me passer du sucre. Je me dis souvent « invite ce que tu évites » et La Bonne Assiette m'a permis de sauter le pas.

Bravo Hubert

Je n'ai pas trouvé de changements (fatigue, transit, douleurs).

J'ai eu l'impression de manger beaucoup.

Difficulté à réduire la boisson.

Pense intégrer plus de légumineuses dans mon alimentation et à diminuer les fromages.

Stage agréable avec partage et convivialité. Je vais essayer de mettre en place le trio gagnant légumes-céréales-légumineuses et la cuisson des légumes.

Un départ des randonnées plus tôt, si faisable, serait mieux à mon avis.

Suis arrivée et repartie en pleine forme.

Première expérience positive. Bonne ambiance. Transit amélioré : je n'en reviens pas, moins gonflé.

J'ai découvert de nouveaux légumes de saison très bons.

Très bonnes informations aux conférences.

Ambiance très agréable.

Encore plein de bons conseils à mettre en œuvre.

Mal de tête au début du stage.

Je me sens mieux globalement.

Très bon stage après quelques jours avec des maux de tête. Je me sens beaucoup mieux.

Stage très intéressant.

Rappel de quelques règles : association légumes, céréales et légumineuses.
Bon état général.

Stage de découverte de « La Bonne Assiette » d'une cuisine saine, dense. Très intéressant !
Stage très convivial, dans la bonne humeur, la bienveillance, le respect, dans un cadre très agréable avec des soirées animées (films, contes, danses...)

cette piqûre de rappel a été bénéfique à tous points de vue : la cuisine, bien sûr, excellente.
Les goûters ressemblent à un café gourmand « sans le café évidemment ».
Ambiance très sympathique : de très belles rencontres et des échanges très riches. Merci pour cette agréable parenthèse.