



vitalité

CURE VITALITÉ / LIVRAISON DE REPAS SUR-MESURE

Cette offre est faite pour vous permettre et vous aider à changer en douceur et de façon gourmande vos habitudes alimentaires, d'en modifier certains aspects, sans pour autant être au régime. Sans même vous apercevoir que vous pratiquez un ré équilibrage alimentaire.

Changer petit à petit, sans stress, sans « performance » qui sont souvent les conséquences d'un déséquilibre alimentaire.

Des petits conseils rappelant les fondamentaux pourront venir compléter vos repas.

La façon de se nourrir n'est pas anodine, car notre alimentation influence l'apport énergétique nécessaire au bon fonctionnement de nos organes, c'est pourquoi ma cuisine est qualifiée de **cuisine vitalité**.

Une alimentation végétarienne, (des produits bios, agriculture raisonnée) de saison, locale et préventive, avec une réduction des portions quotidiennes mais une augmentation de l'apport énergétique, vous permettent à terme de trouver un sommeil réparateur, de diminuer le stress, de pratiquer l'exercice nécessaire à votre corps et de vous autoriser à prendre soin de vous.

Ce sont aussi de nouvelles habitudes qui viendront changer votre quotidien, mais cette formule c'est aussi une possibilité de vous reposer de temps en temps de « faire ».

Comment ça marche ?

Vous choisissez le programme qui vous convient le mieux afin de pouvoir le suivre, les 6 jours complets ou alors le déjeuner ou diner et collation uniquement.

Vous choisissez la fréquence souhaitée, le mode de livraison ou **pick et collect**. Vous parrainez, êtes étudiants, bénéficiez d'une remise de 15% sur la formule 6 jours complets.

Pour plus d'efficacité, des **conseils pré et post « cure »** vous seront proposés.

6 jours complets de cure cuisine vitalité by [@virginies_cuisine](#)

6 1/2 journées de cure cuisine vitalité by [@virginies_cuisine](#)

La composition de la box

Un jus vitalité (extraction à froid ou smoothies)

Un petit déjeuner énergétique

1 déjeuner

1 collation de 17h

1 diner

Pour les 1/2 journées (un repas principal et une collation)

Tarifs

240€ pour la cure de 6 jours complète

Soit 40€/jour pour 2 repas principaux et 2 collations, petit déjeuner et jus vitalité en supplément (7€/Jour)

150€ pour la cure de 6 1/2 journées

Soit 25€/jour

La livraison (à pied ou vélo par notre partenaire les Coursiers Nantais) Nantes centre 30€/semaine par adresse de livraison, dans la limite de 2 box (+2€ par box supplémentaire)

Pour des demandes spécifiques de cuisine « sur mesure » (régime, intolérances, ...), me contacter directement

atvirginies@gmail.com

Les Dates

Semaines du 2^{er} trimestre 2021

17 au 22 Mai

15 au 20 Juin

21 au 26 Juin

19 au 24 Juillet

Mini cure – 4 jours – 3 au 6 Juin – 160€

VIRGINIE'S

CUISINE, CULTURE, BIEN-ETRE