



Je Cuisine Naturel

Un parcours de coaching alimentaire
en ligne, à votre rythme

Dossier de presse

www.jeclicnaturel.be

Demandez
votre accès
au parcours
pour le tester !

Comment vous êtes-vous sentie
au réveil ce matin ?

Et maintenant toujours plein(e) d'entrain
ou en plein coup de barre ?



Parce que c'est de cela dont il s'agit :
l'entrain, le vibrant, l'énergie,
la joie de vivre...

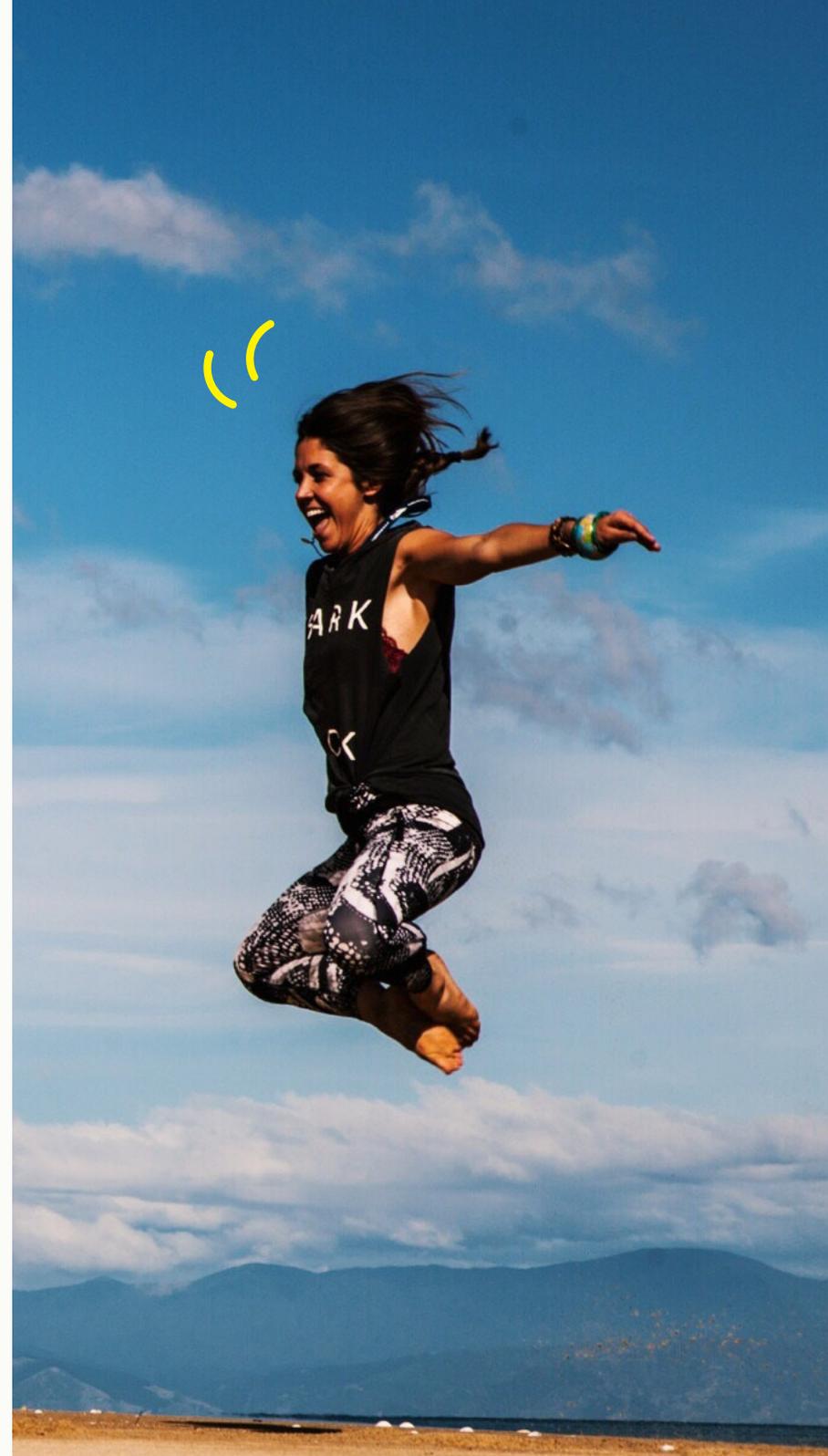


Retrouver le plaisir d'être bien dans son corps

C'est le crédo de Céline et Laurence, deux entrepreneuses Bruxelloises, véritables prêtresses d'un art de vivre à la fois hyper moderne et vieux comme le monde qui proposent de retrouver sa vitalité **grâce à une alimentation adaptée**.

Point de chichis, leur programme est efficace parce qu'il **s'adapte à tous les profils et respecte l'autonomie de chacun**.

Et ça marche : **en 7 semaines chrono on intègre l'alimentation saine et naturelle à notre quotidien, sans culpabilité**. Comme les tables de multiplication, on croit qu'on n'y arrivera jamais mais en fin de compte on n'imagine pas qu'on les a un jour ignorées !





Pourquoi la vitalité ?

“ Suivant les grands préceptes orientaux, chacun naît avec un réservoir d'énergie qui lui est propre et qu'il entame plus ou moins selon son style de vie ”, dit Laurence Fischer. “ Retrouver cette vitalité et la maintenir sans succédanés n'est pas nécessairement contraignant pour autant qu'on en connaisse les recettes de base et qu'on parvienne à se les réapproprier. C'est pour cela que le programme Je Cuisine Naturel dure 7 semaines ”.

Chacun ses objectifs

Face à la demande croissante pour de l'information de qualité en matière d'alimentation saine, Laurence et Céline ont créé un parcours structuré qui permet aussi bien :

- de **faire le point pour ceux qui s'y connaissent déjà**,
- que de **partir de zéro pour les curieux** qui voudraient s'y mettre,
- ou encore **pour ceux qui ont des objectifs précis** (régler des problèmes digestifs, retrouver un poids de forme, diminuer les allergies, éliminer la fatigue chronique, etc...).

Des emails et un coaching

Lire les étiquettes, les cuissons douces, les ustensiles indispensables, composer ses menus, faire sa liste de courses,...

En 7 semaines, l'abonné reçoit :

- 17 emails,
- 13 fiches MEMO à conserver à vie,
- 21 jours de menus et les listes des courses adaptées
- ainsi qu'un livre de 50 recettes.

Tout y est détaillé, les sujets sont repris de façon ludique avec un enthousiasme communicatif et un angle intelligent qui **permet à chacun de trouver les réponses à ses questions.**

Et s'il en reste en suspens, un **entretien individuel d'une demi-heure** est également compris dans le programme.

The collage displays various components of the program:

- Top Left:** A book cover titled "50 recettes Je Cuisine Naturel pour une meilleure vitalité" with the website "www.jecuisine-naturel.be".
- Top Right:** A page titled "Les aliments 'vitalité' MÉMO" with the subtitle "Les plus bénéfiques pour votre corps". It lists benefits of natural foods and provides instructions for cooking techniques like "Première Pression à Froid".
- Middle Left:** A "Table des matières par ordre alphabétique des recettes" listing various dishes such as Bouillon maison, Cake à la banane, Carottes ou autres légumes cuits à l'étouffée, Cookies aux fruits secs, etc.
- Middle Right:** A page titled "Houmous" with a list of ingredients: 200 G DE POIS CHICHES PRÉ-TREMPÉS, 1 C.A.S. CUMIN EN POWDRE, 2 C.A.S. DE CRÈME DE SÉSAME (TAHINI BLANC), SEL MARIN (OU 2 C.A.S. DE SAUCE DE SOJA OU TAMARI), 1 C.A.S. DE CORIANDRE, 2 COUSSES D'AIL (BLANCHIE À LA VAPEUR), LE JUS D'1 CITRON OU PLUS EN FONCTION DE VOTRE GÔÛT, 2 C.A.S. D'HUILE D'OLIVE, 1 C.A.S. DE PERSIL PLAT HACHÉ OU CIBOULE, 1 PINCÉE DE PAPRIKA DOUX (OU AUCUN).
- Bottom Left:** A page titled "Les cuissons douces MÉMO" with the subtitle "1. La basse température (85° C)". It explains the technique and provides a list of examples: magret de canard de 200g à 300g - 40 minutes, ris de porc ou boeuf de 500 à 600g - 1 heure 30 minutes, Jardons - 30 minutes, filet de dinde ou de marcinassin de 150 à 200g - 40 minutes, escalope de veau - 45 minutes, gigot d'agneau (sans os) de 1kg - 2h30 à 3h, entrecôte de 500g - 50 minutes, steak de 200g - 45 minutes, filet de poisson entier (150 à 200g) - 15 minutes, magret de canard - 30 minutes.
- Bottom Right:** A video frame showing a spoon pouring a thick sauce into a bowl.



Un carnet d'adresses online

Parce que le plus difficile dans la démarche semble parfois être de trouver un réseau d'approvisionnement près de chez soi ou simplement une table en harmonie avec l'assiette naturelle pour continuer à vivre normalement, Jeclimature propose **une centaine d'adresses naturelles belges finement sélectionnées** pour leur authenticité, leurs qualités humaines et leur amour des vrais produits.

Des informations précieuses regroupées pour la première fois selon un **critère de naturalité** : c'est-à-dire des **produits bruts ou très peu transformés, sans intrants chimiques**.

un filtre de recherche pertinent

The screenshot shows the Jeclimature website interface. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for 'La vitalité', 'Je Cuisine Naturel', 'Où consommer naturel?', 'L'équipe', and 'Blog / Vidéos'. Below this is a search section titled 'Tous ces artisans vous offrent des produits naturels'. It includes a search bar for 'Nom, ville, produit, service...', a dropdown for 'Catégorie', and a dropdown for 'Rencontré par Jeclimature?'. A yellow button labeled 'C'est parti !' is positioned below the search filters. The main content area displays two artisan profiles: 'L'estaminet' (Restaurant in Schaerbeek, 322 encounters) and 'Simone à Spif' (Boissons in Bruxelles Ville, 376 encounters). To the right of the profiles is a map of Brussels with numerous green location pins indicating the positions of the artisans.

des photos des artisans plutôt que des logos !

une carte pour la géolocalisation

Le secret ?

Une **expérience de plus de 10 ans dans l'alimentation saine** guidée par une passion sans limites et une réelle volonté de transmettre.

Laurence Fischer est coach et conférencière en alimentation saine. Elle a déjà permis à plus de **1000 personnes d'assurer une transition réussie vers un mieux-être par l'alimentaire**. C'est en se basant sur toutes ces expériences positives qu'elle a souhaité rendre accessible ses connaissances à tous ceux qui ne peuvent pas nécessairement se déplacer ou mettre un budget pour des ateliers ou séances de coaching privées.

Tandis que **Céline Toucanne**, webmaster, a découvert la cuisine naturelle après un burn-out et connu une ascension vertigineuse de sa vitalité à la source de sa volonté de partager aujourd'hui son expérience.



En pratique

Intégrer la cuisine saine et naturelle à son quotidien en 7 semaines

L'équipe de Je Cuisine Naturel envoie **un email tous les 3 jours en moyenne**, le plus souvent accompagné d'une **fiche MEMO à conserver**. Le parcours est pensé pour passer du POURQUOI ? au COMMENT ? De la théorie à la pratique, en douceur, grâce aux **fiches, exercices pratiques**, mais aussi aux **recettes et listes de courses** proposées. Après **5 semaines d'apprentissage pas à pas**, un **entretien individuel par skype** permet de poser toutes ses questions avant d'entamer les **2 semaines d'expérimentation**.

Le prix ? Dans leur **optique collaborative**, les créatrices de Jeclicnaturel proposent un prix plancher abordable pour tous, soit 95 euros, et laissent à chacun la liberté de contribuer à la hauteur de sa satisfaction à la fin du parcours s'il le souhaite.

Testez Je Cuisine Naturel en 17 jours !

Un parcours « **PRESSE EXPRESS** » a été mis en place.

Demandez votre accès privé



Céline Toucanne et Laurence Fischer
sont disponibles pour interview.

Plus d'infos : www.jeclicnaturel.be

Contact Presse

Anne-Sophie Dekeyser
ansodekeyser@gmail.com

0473/97 51 98