

+32 497 22 26 48 info@flo.brussels

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

[Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

About

Bienvenue !

Si tu visites mon site aujourd'hui, tu es peut-être en pleine transition alimentaire ou en questionnement. Si c'est le cas, je serais ravie de pouvoir t'aider.

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la nutrition et à la relation entre ce qu'il y a dans notre assiette et la santé, j'étais moi-même à une période de ma vie où je me sentais épuisée, j'avais les intestins en compote et des coups de barre énormes après chaque repas, quelque'en soit la composition.

Alors, j'ai décidé de me prendre en main, j'ai commencé à me documenter et à me former. D'abord, j'ai suivi des **cours de cuisine** pour apprendre à manger différemment (Pol Grégoire, Véronique Taburiaux) et puis, je me suis formée au **profilage alimentaire selon Taty Lauwers** (formation donnée par la merveilleuse Maya Dedecker) et à la **nutrithérapie** (CFNA).



Mon blog

Une bonne dose de « food » tout en laissant une place aux autres passions qui m'animent, que je « love » et d'autres choses encore, « other stuff ».

Food, pour la gourmande passionnée que je suis. Je scrute la ville à la recherche du resto qui ravira mes papilles. En cuisine, je multiplie les expériences tantôt douteuses, parfois surprenantes, heureusement souvent à mon goût et sans cesse à la recherche des bienfaits des nutriments sur la santé.

À ce propos, je t'invite à lire mes deux premiers articles qui en disent plus long sur ma démarche : « [le premier d'une longue série](#) » et « [les principes de base](#) » et si tu éprouves l'envie d'approfondir le sujet et de bousculer un peu la cuisine traditionnelle, l'article sur « [le matériel et les ingrédients](#) » te sera fort utile.

Love, pour les coups de cœur et ils sont nombreux : un bouquin, un film, une boutique, des voyages...

Other stuff pour les inclassables, les réflexions...

Bruxelloise de cœur et d'adoption, je m'intéresse à la nutrition depuis pour ainsi dire toujours. Formée au profilage alimentaire selon Taty Lauwers et à la nutrithérapie (CFNA), j'utilise mes connaissances pour permettre à chacun de retrouver la santé et se sentir apaisé face à la nourriture. Je propose des ateliers culinaires autour de la cuisine saine, gourmande et facile à préparer, ainsi qu'une approche nutritionnelle adaptée au profil de chacun.

[My Blog](#)

Je suis Flo Blog

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)
 - [THÉÂTRE](#)
 - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)
 - [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.