

A propos

[themoneytizer id= »13364-16"]

Si vous souffrez de douleurs abdominales chroniques, vous savez à quel point ces dernières ont un impact sur vous – votre moral, vos relations, vos journées. Peut-être que ces douleurs ont pris le contrôle sur la manière dont vous travaillez, la qualité de vos loisirs, la fréquence de vos échanges avec vos proches, la variabilité de votre humeur, le poids de votre portefeuille qui ne fait que s'alléger tant vous consommez de compléments alimentaires... Malgré vos lectures, vos investissements, les différents thérapeutes que vous avez consultés, rien ne semble changer. Vous avez toujours mal et vos symptômes affectent vos activités et interactions quotidiennes. **Je peux vous aider !**

Bonjour à toutes et à tous !

Moi c'est Alice, alias Lili. 35 ans, auteure culinaire et coach-bien être, maman d'une petite tornade, passionnée de cuisine alternative, de développement personnel et de nature. Je suis à l'origine de [huit ouvrages de recettes](#). A ce jour, je compte plus de 1000 créations, des dizaines de conférences, une centaine de démos culinaires, de nombreux plats réalisés pour des particuliers et des professionnels...

Depuis 2012, date à laquelle j'ai créé mon blog Au Vert avec Lili, je n'ai cessé de me former à la cuisine végétale et sans gluten, que je souhaite transmettre à celles et ceux qui veulent mettre plus de vert dans leur vie mais aussi se libérer de douleurs digestives chroniques.

Spécialiste des maux de ventre, de cuisine alternative et du « mindset » (l'état d'esprit de croissance), je vous aide à

résoudre le problème qui vous empêche d'avancer et de vous épanouir.

La cuisine « sans », comme je l'appelle affectueusement, est pour moi une porte grande ouverte vers un mode de vie durable, respectueux des êtres humains, des animaux et de la planète. Elle est gourmande et facile, sans étiquettes ni prise de tête. C'est pourquoi mes recettes de p'tits plats et desserts végétaliens/sans gluten du quotidien sont pour toutes et tous, quel que soit votre régime alimentaire. Elle s'adresse cependant particulièrement aux personnes qui souffrent de maux de ventre, d'intolérances alimentaires et de douleurs inflammatoires.

Aujourd'hui, je transmets mon savoir-faire à travers des [cours de cuisine en ligne](#), un support grâce auquel je peux partager avec vous mes connaissances, et vous aider à cheminer vous aussi vers une alimentation qui vous correspond.

***J'accompagne également des personnes atteintes de douleurs digestives chroniques** dans la mise en place d'un quotidien qui leur permet de faire la paix avec leur corps et leur assiette ; et ce, de deux manières différentes :*

- *[un programme d'accompagnement en ligne](#) que j'ai nommé « Vert ma Vie », ouvert toute l'année.*
- *[un rendez-vous ponctuel, en individuel](#), pour répondre à votre problématique du moment.*

N'hésitez pas à suivre mes actualités sur [Instagram](#) ou [Facebook](#) où je suis très présente, ou encore à regarder mes vidéos [sur YouTube](#) et à écouter [mes Podcasts](#) « bien-être » Vert ma Vie. Merci de votre visite et à très bientôt ici ou ailleurs. :-)

xoxo Alice, votre « green » cheffe et coach bien-être

Les informations mises en avant sur ce support ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé.



[Aller à la fin des commentaires](#)



Alice, alias Lili, maman d'une petite tornade, humaine imparfaite, auteure et coach bien-être.

Je partage sur mon blog des p'tits plats et desserts végétaliens/sans gluten du quotidien pour tous, quel que soit votre régime alimentaire, pour une cuisine alternative gourmande et facile, sans étiquettes ni prise de tête. Que vous ayez envie de plus de vert dans votre vie, de repas plus respectueux de votre corps et de la planète, ou simplement d'instantanés gourmands légers, vous êtes au bon endroit.

Bienvenue !

Ebook

OFFERT ET À TÉLÉCHARGER

A person is shown from the chest up, holding a clear glass filled with a dessert. The dessert consists of layers of yellow fruit (possibly mango or pineapple), white yogurt, and various fresh fruits including kiwi, strawberries, and blueberries. The person is smiling and holding a spoon in their right hand, ready to eat. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

*7 jours pour
me sentir
mieux dans
mon ventre et
dans ma tête*



PAR L'AUTEURE DU BLOG
AU VERT AVEC LILI

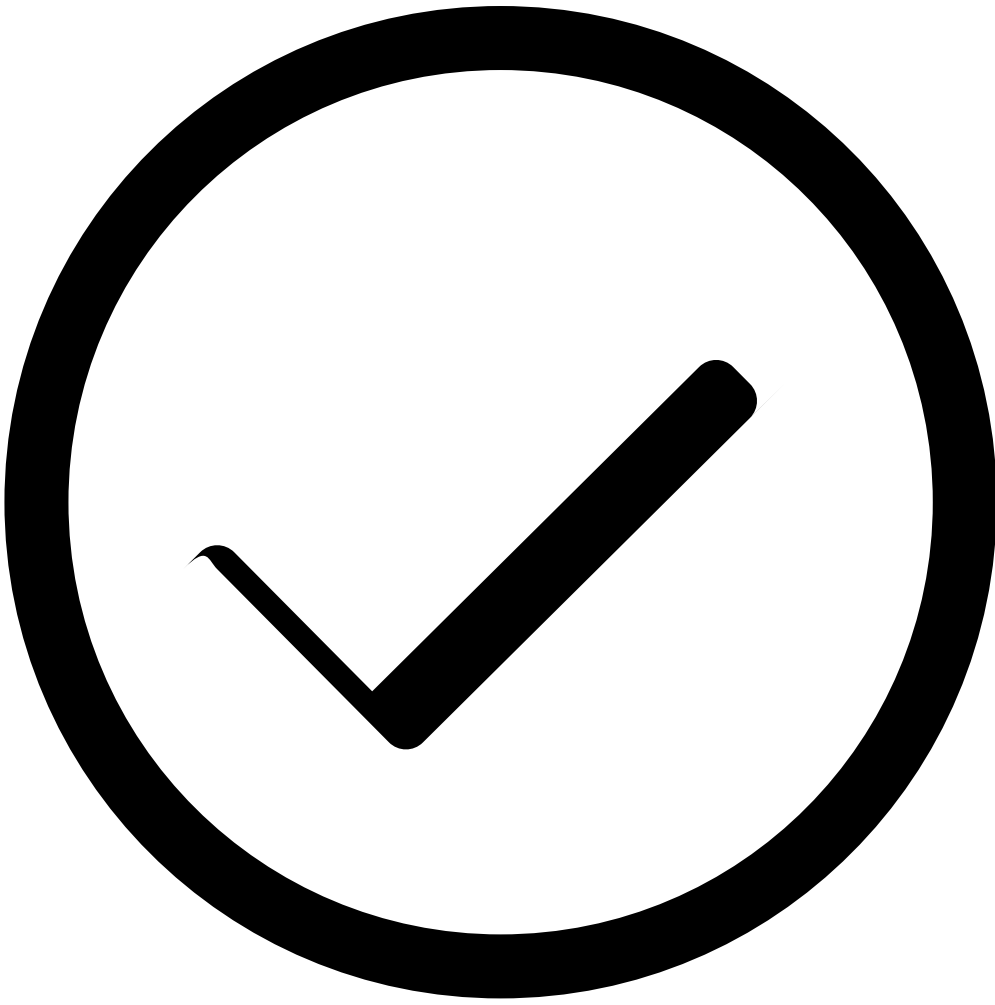
ENCORE UN PETIT CREUX ?

Inscrivez-vous pour être informé lorsque de nouvelles recettes sont publiées.

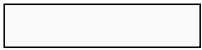
Vous recevrez un ebook rempli de recettes bien-être en remerciement.

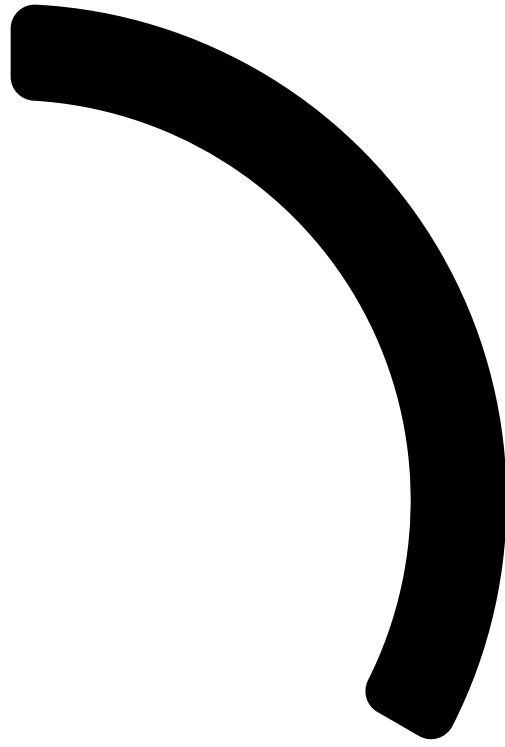


Nous n'avons pas pu confirmer votre inscription.



Votre inscription est confirmée.





RECEVOIR MON EBOOK !

[themoneytizer id= »13364-16"]

Coaching

BIEN-ÊTRE

[Vert ma vie](#)

Coach en émotion, je suis formée à la Communication Non Violente, à la gestion des Troubles du Comportement Alimentaire, à l'accompagnement, ainsi qu'à la nutrition.

[Découvrir le coaching](#)



Podcast

VERT MA VIE



Publicité

AU VERT AVEC LILI

J'ai fait le choix de restreindre la publicité sur mon blog pour vous permettre d'avoir une navigation plus agréable. En désactivant votre bloqueur de publicité sur ce site vous soutenez mon travail et je vous en remercie !

[themoneytizer id= »13364-16″][themoneytizer id= »13364-16″]