



**L'ACADÉMIE DU SANS GLUTEN EST UN SITE
DE FORMATION EN LIGNE DÉDIÉE À LA CUISINE
RESSOURÇANTE ET SAINESANS GLUTEN**



[www.pinterest.fr/
gabriellartamas1035/](http://www.pinterest.fr/gabriellartamas1035/)



[www.fb.com/
academiedusansgluten](http://www.fb.com/academiedusansgluten)



[@academiedusansgluten2/](https://www.instagram.com/academiedusansgluten2/)



Youtube : Sans gluten,
sans chichis



GABRIELLA TAMAS

PROFIL

S'il n'y a qu'une chose à savoir de moi, c'est ça – Je crois dans le rôle d'une **alimentation adaptée à la personne, comme vecteur de santé et de bien-être**. J'ai créé L'Académie pour aider des personnes à manger sans gluten, mais aussi sans produits transformés, sans additifs, de manière naturelle et simple et avec beaucoup de plaisir.

Il y a pléthore de produits sans gluten dans les magasins, y compris bio, qui n'ont pas la **qualité** nécessaire pour nourrir un humain et qui sont plein d'ingrédients parfois encore plus problématiques que le gluten. Il y a également une multitude de recettes qui incluent des gommes, des amidons modifiés ou des ingrédients qui apportent des calories vides qui ne respectent pas la barrière intestinale déjà fragilisée des cœliaques ou des intolérants.

Aujourd'hui, les **intolérances** sont de plus en plus fréquentes et l'une des plus répandues est l'intolérance au gluten. La cuisine est ma passion et je cuisine sans gluten depuis plus de 10 ans. Je crée des recettes en harmonie avec la nature, à base d'**ingrédients ressourçants, avec un savoir-faire traditionnel**, et je vous apprend à les reproduire à la maison, à votre rythme, et à vous les adapter pour que vous vous régalez sans risque ni danger.



FORMATIONS EN LIGNE



Kit de survie



Le pain au levain



Fêtes de fin d'année



Viennoiseries



QUELQUES CHIFFRES

15

15 ans d'expérience

94

recettes approuvées

50

plus de 50 vidéos

130

130 leçons

MON PARCOURS

Je suis Gabriella Tamas, une Hongroise atterrée en Anjou, passionnée de l'alimentation-santé, de pleine conscience et de cuisine, co-auteur du livre *Quand l'alimentation nous bouffe la vie* (Éditions Eyrolles, 2019). Ma mission est de vous aider à infuser la magie des aliments-remèdes dans votre vie ! Avec un parcours atypique d'enseignante, de responsable fournisseurs pour une grande chaîne de magasins bio, puis naturopathe et enfin blogueuse culinaire et thérapeute alimentaire, j'ai des connaissances approfondies en matière de qualité alimentaire, de santé, et plus globalement de ce qui peut aider les gens à vivre une vie plus satisfaisante.

- 2019 - Thérapie Narrative
- 2017 - MB-EAT, Manger en pleine conscience, USA
- 2011 - Naturopathe et animatrice culinaire
- 2010 - Formation animatrice culinaire en cuisine diététique
- 2010-2012 - Études de Naturopathie, Hongrie
- 2010 - Premier blog culinaire
- 2004 - DESS Négociateur trilingue en commerce international
- 1995-2000 - Ecole Supérieure de Pédagogie, Hongrie

CONTACT

GABRIELLA TAMAS, INFO@ACADEMIEDUSANSGLUTEN.FR 06 76 88 80 42
WWW.ACADEMIEDUSANSGLUTEN.FR/

