

Vis ta nutrition ...



... UN POIDS EN MOINS

Le surpoids et l'obésité sont des facteurs augmentant le risque de maladies. Les régimes « miracles » ne fonctionnent pas à long terme et sont décourageants.

- Votre poids met en danger votre santé **physique** et **émotionnelle**?
- Vous désirez perdre quelques **kilos** en trop et vous sentir mieux dans votre peau?
- Vous souhaitez être **accompagné** dans cette étape qui changera peut-être votre vie?

Durant notre **collaboration**, je vous apporte :

- La motivation et le suivi nécessaires à l'atteinte de vos objectifs;
- Le soutien qui vous permettra de garder le cap lors des moments de doute;
- La mise en place d'un plan global d'hygiène de vie, impliquant une nutrition équilibrée et une activité physique adaptée.

Je suis à votre écoute et je vous reçois pour des conseils nutritionnels ciblés, selon vos besoins et pour une approche individualisée.

Je prends le temps de vous écouter, de vous conseiller et de vous aider à améliorer votre quotidien à long terme pour vous garder en forme!

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »

Jean Anthelme Brillat-Savarin