

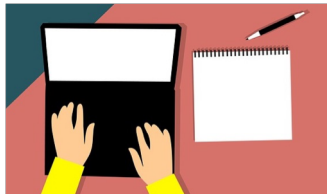


FORFAIT 1^{ER} MOIS - En 3 consultations

98€

1.

J0 : PREMIÈRE CONSULTATION
Durée : 45 min à 1 h



2.

J + 7 : CONSULTATION DE SUIVI
Durée : 30 min

Ma répartition journalière					
« Quoi manger, à quel moment de la journée, en quelle quantité ? »					
Petit-déjeuner	Collation AM	Déjeuner	Collation PM	Dîner	Collation
250ml de Lait 1/2 écrémé	150g de Fromage blanc	80g de féculents	2 tranches de pain aux céréales/ ou semi-complet	80g de féculents	150g de Fromage blanc
80g de Flocons d'avoine	40g de Flocons d'avoine	120g de VPO (viande, poisson, oeufs)	20g de beurre	120g de VPO	20g de Miel

3.

J + 21 : CONSULTATION DE SUIVI
Durée : 30 min



BILAN DIÉTÉTIQUE COMPLET

- Étude de vos habitudes alimentaires
- Étude des facteurs ayant une influence sur votre alimentation (contexte socio-familial, contexte socio-culturel, rythme de vie, contraintes budgétaires, contraintes matérielles pour cuisiner, etc....)
- Ciblage de vos objectifs

... Établissement de votre programme alimentaire 100% perso

REMISE DU PROGRAMME ALIMENTAIRE PERSONNALISÉ

- Entièrement adapté à vos besoins nutritionnels
- Correspond à votre rythme de vie
- Tient compte de vos goûts alimentaires
- Réalisable sans restriction
- Réajustable suivant l'évolution de vos résultats

SUIVI ET RÉAJUSTEMENT DU PROGRAMME ALIMENTAIRE

- Suivi de votre évolution
- Réajustement de votre programme alimentaire en fonction des objectifs atteints
- Conseils nutritionnels personnalisés pour répondre à toutes vos questions
- Programme de stabilisation sur le long terme

Consultations de suivi supplémentaires, programmables à votre guise, selon vos besoins

Disponibilité permanente par mail pour répondre à toutes vos questions durant 1 mois.