

« *Se nourrir est un besoin, savoir manger est un art.* » François Rabelais.

Stop aux régimes stricts et à la privation. Ma méthode consiste à rééquilibrer votre alimentation de manière **durable** et en toute **sérénité**. En effet, inutile de vous forcer à manger ce qui vous rebute, car cela ne sera pas durable. Place ici à l'**honnêteté**, l'**échange** et l'**écoute** afin de trouver ensemble votre solution.

Par le biais d'une prise en charge personnalisée, nous fixons ensemble des objectifs réalisables et évolutifs afin d'opérer des changements progressifs dans votre manière de vous alimenter, pour des résultats visibles et durables, tout en s'adaptant aux spécificités de votre organisme, à votre mode de vie et à votre éthique.

Que vous désiriez :

- perdre du poids
- faire un bilan sur votre manière de vous alimenter
- avoir des conseils alimentaires en lien avec votre activité sportive
- avoir un suivi nutritionnel suite à une pathologie
- contrôler votre poids suite à l'arrêt du tabac
- avoir un suivi de votre grossesse

Avec des **conseils facilement applicables** au quotidien, je vous accompagne dans votre démarche et vous mène à votre rythme vers un réel plaisir de manger, en m'appuyant sur plusieurs notions fondamentales à savoir : votre état émotionnel, votre état de santé (et vos traitements), votre comportement alimentaire, votre activité et bien sûr, la diététique (la connaissance des aliments). Donner du sens à toutes les décisions prises au cours des consultations fait partie de mes missions.

L'équilibre psychique et physique, la qualité du sommeil, l'énergie retrouvée découlant d'une bonne alimentation, ne valent-ils pas le coup de s'essayer à cet « art » ?

Hippocrate (médecin grec de l'Antiquité), n'en parlait-il pas déjà au 5ème siècle av. J.-C ?  
« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Réconcilier alimentation saine, plaisir et santé tout en vous menant à votre objectif : voici mon leitmotiv !

Ma formation : DUT Génie Biologique Option Diététique à l'IUT de Nancy

*Plusieurs années d'expérience au sein d'un centre de rééquilibrage alimentaire*

*Consultations à domicile et par Skype*

*Membre de l'AFDN (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes)*

*Membre de l'ADL (Association des Diététiciens libéraux)*

*Membre de l'APSR (Association des Professionnels de Santé du Rouret)*

*Membre de la MSP des Collines (Maison de Santé Pluriprofessionnelle)*