

## Les accompagnements individuels

---

1. **Bien-être et confort:** grâce à une écoute attentive et un accompagnement personnalisé je propose un équilibrage physiologique. Une alimentation ciblée et sur-mesure vous permettra de potentialiser votre santé et votre bien-être.
2. **Inconfort:** difficultés digestives, soucie de peau, troubles du sommeil, fatigue, difficultés de concentrations, stress, burnout ... autant de signes que quelques choses ne vas pas! Je propose de faire un bilan pour rapidement identifier les éventuels carences et y remédier. En quelques rendez vous seulement nous élaborons un programme sur mesure pour que vous retrouviez santé et bien-être.
3. **Perte de Poids:** pas de régime, pas de restriction! Retrouvez votre poids idéal grâce à la détox et un changement alimentaire personnalisé.
4. **Pathologies:** l'approche de la nutri-détoxicologie est particulièrement performante pour les troubles du comportement et du métabolisme: hyperactivité, déficit d'attention, troubles obsessionnels, épilepsie, problèmes de transit et de digestion, syndrome du côlon irrité, maladie de Crohn, fibromyalgie, douleurs articulaires, obésité, fatigues chroniques, eczéma, SEP (sclérose en plaque), maladies auto-immunes, etc. Par des méthodes naturelles et non invasives, je vous accompagne pour retrouver votre santé.
5. **Intolérances et hypersensibilités alimentaires:** gluten, caséine, etc.... Le Cyto Aliment Test est une analyse fiable de plus de 60 aliments. Il permet de détecter les intolérances et votre réactivité aux aliments. C'est une analyse incontournable à la mise en place d'un changement alimentaire personnalisé.

### Exemples de format d'accompagnement:

- 1, 2 ou 3 rendez vous pour faire le point et mettre en place de bonnes habitudes alimentaires
  - Pour un bilan santé complet: un minimum de trois séances est nécessaire
    - Séance 1: compréhension des attentes et questionnaire
    - Séance 2: accompagnement à la réalisation des analyses\* et démarche à suivre
    - Séance 3: restitution des résultats d'analyses et préconisation avec mise en place du changement alimentaire personnalisé.
  - Coaching: retrouver la santé est certes important, mais tout l'enjeu est de l'entretenir. Je peux vous accompagner dans la réorganisation de votre cuisine, une nouvelle manière de faire vos courses, de préparer vos repas et de trouver des recettes alternatives-sources de plaisir. L'enjeu du coaching de suivi: développer les « gestes santé au quotidien ».
-

**Consultation:**

- 170 CHF/l'heure
- Déplacement et logement à la charge du clients
- Possibilité de mettre en place des forfaits en fonction des besoins du clients

## *Les ateliers et cours privé*

---

**Nombre de participants: entre 1 à 5 personnes**

**Exemple de thématiques:**

- Alimentation et performance au travail
- Le bonheur est dans l'assiette
- Manger santé en déplacement
- Quoi choisir au restaurant ?
- Faire ses courses autrement
- Les motivations du changement
- Raw Food et Juicing
- Les alternatives gourmandes

**Durée: 2 heures à 1 journée complète avec possibilité de dégustation par un chef spécialisé en alimentation santé.**

**Tarif:**

- 2 heures - 400 CHF
- Demi-journée - 500 CHF
- Journée - 1000 CHF

En fonction des besoins et attentes des clients je construit des ateliers sur mesure.

## *Demande Spécifique*

---

- Découverte d'une ville européenne de la gastronomie santé sur 1 weekend
- Accompagnement à la transition alimentaire pour la famille avec enfant
- Programme coaching de suivi de 6 mois à 1 an avec FIRSTBEAT<sup>®</sup> (Leader mondial de l'analyse cardiaque)
- Cours particulier sur 1 semaine à domicile (max 6h/Jour)
- Consultant en nutrition pour réussir des repas santé lors de soirées privées, de mariage, de brunch, de dîner d'affaire.