

# LES DIFFÉRENTS MOTIFS ACCOMPAGNEMENTS

## **Fertilité/ endométriose / SOPK/ troubles du cycle**

Pour optimiser votre santé reproductive, creuser les problèmes d'infertilité, optimiser les réserves de nutriments, soutenir l'ovulation, savoir quand et à quelle fréquence avoir des rapports sexuels, et bien plus encore !

## **Grossesse**

Pour prévenir des carences, pour vivre une grossesse pleine d'énergie et sans prendre trop de poids, pour trouver des remèdes aux différents maux de la grossesse, pour équilibrer un diabète gestationnel, pour préparer le post partum, et bien d'autres sujets encore !

## **Post partum**

Pour retrouver votre corps et en prendre soin, lui qui a beaucoup souffert de la croissance du bébé pendant 9 mois, puis du travail et de l'accouchement, et lui apporter les bons nutriments pour l'aider à guérir sereinement. Pas de comptage de calories, fini les « on dit » et les théories de l'ancien temps. Ici pas de frustration, le plaisir alimentaire est le maître mot de ma pratique.

## **Alimentation santé**

Pour devenir l'expert de votre propre santé (perte de poids, équilibre hormonal et/ou digestive, alimentation inflammatoire, déséquilibre de la thyroïde, etc.). Pas de comptage de calories ni de restrictions ! Je vous transmets les clés pour prendre les décisions les plus saines et reprendre confiance en vous et votre alimentation.

***La micro-nutrition et la phytothérapie sont des outils qui me permettent d'aller plus loin pour des prises en charge plus complètes.***

# MODALITÉS

## **Consultation Bilan 1h20**

**Valeur 70€**

Cette première consultation nous permet de faire le point ensemble pour mettre en place un équilibre alimentaire correspondant à vos goûts et habitudes de consommation. Ce bilan permet d'avoir une base solide pour assurer le bon déroulement des consultations de suivi.

## **Consultation Suivi 40 min**

**Valeur 50€**

Nous nous retrouvons ensuite toutes trois semaines ou une fois par mois. Pendant quarante minutes, nous faisons le point sur vos avancées depuis notre dernier échange : difficultés et questionnements, changements éventuels sur le programme alimentaire, changement d'état d'esprit.

## **Les forfaits**

Pour des accompagnements plus efficaces, complets et engagés (de votre part et de la mienne) j'ai mis en place la possibilité de prendre le forfait à un tarif dégressif.

***1 consultation bilan + 1 consultation suivi : 109 €***

***1 consultation bilan + 4 consultations suivi : 239 €***

***1 consultation bilan + 6 consultations suivi : 319 €***