



Pour Celles et Ceux qui font le pas de venir vers moi, Soyez les bienvenus.

**Je peux vous aider, vous avez décidé de vous prendre en main,
Ensemble nous réussirons.**

Nous prenons le temps de **discuter** de
votre passé « alimentaire », ce pour quoi vous venez me voir !

- Quels sont vos objectifs ? Vos besoins ?
- Quel délai de temps vous accordez-vous ?
- Quel est votre rythme de vie, vos activités professionnelles, sportives, hobbies...
- Avez-vous déjà fait ou subi des restrictions alimentaires !...

En fonction de vos réponses, et à partir vos habitudes alimentaires ou ce que vous avez consommé depuis quelques jours **Nous** élaborons **ensemble** une nouvelle façon de manger, J'essaye surtout de vous **(ré)apprendre** la valeur qualitative des aliments.



C'est quoi : manger équilibré ?

Manger les bonnes choses au Bon Moment !

Comprendre comment votre corps fonctionne, et quels sont ses besoins.

En faisant le point régulièrement, rythme que nous aurons déterminé ensemble, j'apprends à **mieux vous connaître** et je régule mes conseils sur votre plan alimentaire, je le fais évoluer en fonction des **résultats obtenus**, je vous encourage sans cesse à poursuivre vos efforts, votre bien-être m'est primordial.

Diététicienne DE depuis 1991, orientée chrono-alimentation, naturo, jeûne, aromatoologie, phyto, gemmothérapie.

Avel Gwenn Institut – 29 rue des Sablons- Gueux

03.26.48.63.09/06.60.73.98.52