

PHASES DE SUIVI EQUILIBRE ALIMENTAIRE, EMOTIONNEL

- 1^{er} RDV** ANAMNESE (1h30-2h)
Fiche client, attentes et besoins
- 2^{eme} RDV** Mise en place des actions personnalisées
Nutrithérapie (compléments alimentaires)
Menus types sur une semaine
- 3^{eme} RDV** Journal du corps
Bilan émotionnel aromathérapie / fleurs de Bach
Perte poids, activités physiques, changements, actions
- 4^{eme} RDV** Alimentation équilibrée
Découverte de produits de saisons (légumes, fruits)
Initiation cuisson
Séance à domicile
- 5^{eme} RDV** Evolution corporelle et émotionnelle
Suivi relation alimentation et bien être
Apprentissage " Shop and fridge" (Faire son marché efficacement et sereinement)
- 6^{eme} RDV** Avancer, se faire plaisir (recettes gourmandes peu caloriques)
Rassurer, lâcher prise (importance respiration, thérapies douces en lien)
- 7^{eme} RDV** Suivi sur le long terme, poids santé
Autonomie, Bien être