

Consultation diététique de suivi

Je vous propose une consultation diététique personnalisée, d'une durée de 30 à 45 minutes, pour évaluer et améliorer vos habitudes alimentaires et votre hygiène de vie. Mon approche bienveillante et adaptée à vos besoins et contraintes vous aidera à adopter des habitudes durables et bénéfiques pour votre santé. Ici, pas de régimes restrictifs ni de pesage d'aliments : tout est pensé pour que vous retrouviez une harmonie intérieure, sans stress.

Lors des consultations de suivi, nous approfondirons les points abordés lors de notre première rencontre et ajusterons les recommandations en fonction de vos progrès et de votre rythme. Mon objectif est de vous accompagner progressivement, en fonction de ce qui est réalisable et efficace pour vous.

Pour cela, nous utiliserons différents types d'outils : d'abord la communication, bien sûr, mais aussi des jeux ludopédagogiques. L'idée n'est pas de vous infantiliser, mais de transmettre les informations de manière pratique, ce qui permet de mieux les intégrer.

Durée : 1h à 1h30

Prix : 60€



Pour des consultations GRATUITES :

Les consultations peuvent être remboursées par certaines mutuelles. N'hésitez pas à me demander une facture.

Les bénéfices de la diététique

Amélioration de la santé globale :

Une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins.

Relation saine avec la nourriture et à son corps :

Cultivez une relation positive avec la nourriture en apprenant à comprendre et ajuster votre comportement alimentaire. Renforcez votre confiance en vos choix alimentaires tout en retrouvant la paix avec votre corps.

Retrouvez un cycle de sommeil équilibré :

Améliorer votre qualité de vie, en vous permettant de vous réveiller reposé, d'avoir plus d'énergie tout au long de la journée, et de renforcer votre bien-être mental et physique.

Augmentation de l'énergie et de la vitalité :

Adopter de meilleures habitudes alimentaires peut booster votre énergie et vous aider à vous sentir plus alerte et productif au quotidien.

Optimisation de la performance sportive :

Développement d'habitudes qui améliore vos performances physiques, en favorisant la récupération et en augmentant l'endurance.

Meilleure gestion du stress :

Une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire le stress et améliorer votre bien-être mental, en régulant des hormones clés comme le cortisol.



Je suis Emma Salaun, diététicienne diplômée, spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire, les troubles digestifs et l'alimentation en lien avec le cancer.

Je propose des consultations diététiques personnalisées pour évaluer et améliorer vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

Mon approche est bienveillante, douce et adaptée à vos besoins, avec pour objectif de mettre en place des habitudes durables et bénéfiques pour votre santé. Ici, pas de régimes restrictifs ni de prise de tête : je vous aide à retrouver l'harmonie, à mieux comprendre votre corps et à regagner votre énergie.

Qui suis-je ?

