



## ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

Je vous aide à formuler vos besoins de changements alimentaires et à établir un programme qui vous permettra de garder le plaisir de manger tout en préservant/rétablissant votre santé.

Je vous transmets des notions théoriques sur le fonctionnement du « feu digestif » et la nature des aliments.

Durée d'une séance : une heure trente.

Prix : 50 € / Possibilité de faire la séance par Skipe.

Une deuxième séance, après quelque temps de mise en application, est conseillée afin de faire le point et d'enrichir votre pratique.

**Attention** : pour les personnes malades et sous traitement, il ne s'agira en aucun cas de vous donner une prescription de régime diététique mais de vous aider à appliquer les recommandations de votre médecin.

### **Atelier pratique**

Pour certains, un atelier pratique peut être pertinent. Il peut avoir lieu chez moi, ou chez vous, selon la distance géographique. Vous apprenez à cuisiner quelques plats adaptés à votre besoin, et découvrez les astuces, les gestes et les techniques vous permettant d'être autonome et créatif.

Durée : 3 heures. Prix : 80 € (enseignement, matières premières et repas).

### **Ljiljana Milosavljevic –Rouault**

Auteure : « Alimentation juste : quelques repères et un peu de sagesse » 2015, Rada Editions. Co-auteure avec Véronique Liègois « Bien-être intestinal : recettes naturelles », Ed. La Plage, 2006

[www.mamitadesmontagnes.fr](http://www.mamitadesmontagnes.fr)