



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 : 2 heures

Prix : 50 €

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

Les Allègres / 26170 Plaisians

Rada2@wanadoo.fr / 06 60 04 45 91