



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: Deux heures. Prix: 50€.

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.

Ljiljana Milosavljevic – Rouault

Auteure : « Alimentation juste : quelques repères et un peu de sagesse » 2015, Rada Editions.

« Intestin : solutions végétariennes », Co-auteure avec Véronique Liègois.

Ed. La Plage, 2017.

www.mamitadesmontagnes.fr / Rada2@wanadoo.fr /
06 60 04 45 91/26170 Plaisians