

# NATURO-DIETETIQUE

*Que ton alimentation soit ton seul médicament... (Hippocrate)*

## UNE ALIMENTATION EQUILIBREE EST LA BASE D'UNE BONNE SANTE

L'alimentation a toujours été la base et la préoccupation de toutes les médecines (allopathique, énergétique, ayurvédique, naturopathique...) dans le maintien et le rétablissement de la santé. Encore plus aujourd'hui, le réglage alimentaire, au delà des modes et des courants, devient une nécessité absolue devant le nombre croissant de pathologies diverses, quelquefois graves et liées au déséquilibre nutritionnel.

**La naturo-diététique** enseigne des règles de vie, qui rendent plus sain et en meilleure forme. Une alimentation variée et équilibrée, peut concourir à développer une bonne hygiène de vie et renforcer un mental positif.

Elle s'adresse aux personnes en bonne santé qui désirent entretenir leur forme générale, mieux se nourrir, perdre du poids, renforcer leur énergie vitale, et aussi aider à soutenir son organisme en cas de maux chroniques. Elle ne remplace en aucun cas un avis ou un suivi médical, ni un traitement médicamenteux prescrit par son médecin.

Un entretien personnalisé permettra d'établir votre programme en fonction de vos besoins du moment, de votre quotidien, de vos habitudes... Ceci pour vous offrir un maximum de confort.

Pour vous guider dans vos programmes d'équilibre minceur ou de diététique mais également pour pallier aux déséquilibres nutritionnels qui sont souvent responsables de dysfonctionnements, il est nécessaire de mettre en place une détoxination de l'organisme avec un rééquilibrage alimentaire adapté. Vous serez alors en pleine forme.

### **Un objectif : rééquilibrer une alimentation, adaptée à vos besoins et à vos attentes.**

- Les conseils sont adaptés à chaque individu : enfants, hommes et femmes.
- Vos habitudes et vos goûts sont pris en compte et il n'y a ni privation, ni frustration !

**Bien se nourrir est loin d'être insipide et douloureux !**

**Au contraire, plaisirs et saveurs seront au rendez-vous !**