



VOTRE PROGRAMME DIÉTÉTIQUE

• 1 Bilan

- ✓ Antécédents médicaux
- ✓ Historique
- ✓ Observations: comportement & mode de vie
- ✓ Enquêtes alimentaires

➡ Mise en place d'un programme d'équilibre alimentaire et d'objectifs personnalisés

• 1 Consultation avec atelier cuisine ou exercice

- ✓ Suivi des objectifs
- ✓ Analyse du journal alimentaire
- ✓ Débriefing des situations rencontrées
- ✓ Mise en pratique

➡ Acquisition de nouvelles notions d'équilibres alimentaires

• 1 Consultation téléphonique

- ✓ Aide à la motivation
- ✓ Questions/réponses

• 1 Application Mon Suivi Diet

Outil quotidien :

- ✓ Carnet alimentaire
- ✓ Suivi du poids
- ✓ Objectifs
- ✓ Trackers d'observations personnalisés

➡ Maintien de la motivation

➡ Autonomie

➡ Résultats plus rapides

• Des fiches recettes

Des idées de saison, avec pleins saveurs et équilibrées

Tarif: 120€/mois

Payable mensuellement

à chaque consultation physique

Engagement sur 6mois

06 86 12 56 22 - PAULINEHUTIN.FR - RDV SUR DOCTOLIB

