



06 34 48 28 21

amandinecuisinevivante@gmail.com



@AmandineCuisineVivante
www.amandinevidal.fr

Accompagnement en nutrition

PROGRAMME PERSONNALISE DE 1 MOIS A 6 MOIS

Ensemble, nous partons de là où vous en êtes pour aller là où vous voulez aller. Je vous propose un accompagnement personnalisé, à votre rythme. Je vous transmets les clés de la nutrition pour rester en santé et mettre en place une réforme alimentaire sur la durée. Une bonne hygiène de vie commence par une alimentation plus vivante, consciente et bienfaitante.

1/ BILAN ALIMENTAIRE :

- Recueil de données personnelles : âge, taille, poids, situation professionnelle, financière, familiale, sociale, problématiques de santé ;
- Diagnostic alimentaire : journée type, digestion, horaires des repas, lieux de courses, goûts alimentaires, objectifs à venir

2/ ÉTABLISSEMENT DU PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISE :

- Prise en compte du bilan alimentaire et mise en place d'un plan personnalisé ;
- Conseils en macro et en micro nutrition ;
- Informations de base sur l'alimentation vivante ;
- Topo sur les différents modes de cuissons, les huiles et l'eau ;
- Livret de recettes de saison ;
- Ateliers culinaires à domicile ;
- Suivi régulier à distance ;
- Documents et bibliographie ;

Mots clés : réforme, santé, énergie, vitalité, bien-être, écologie, saisonnalité, conscience, plaisir, qualité, autonomie.

Forfait 1 mois / 440 €

Forfait 3 mois/ 900 €

- 1 entretien le premier mois de présentation du programme et de bilan alimentaire/diagnostic - 1h30
- 1 entretien par mois de présentation du plan personnalisé - 1h à 1h30
- Suivi par courriel, téléphone
- 1 journée par mois de courses faites ensemble et atelier de cuisine
- 1 cours théorique par mois
- Documents et livret de recettes de saison tous les mois
- 1 entretien bilan par mois - 45 min