

Transformez
votre assiette...

Savourez
votre vie !



Et si la solution se trouvait
dans votre alimentation ?

L'importance de l'alimentation

Fatigue, stress, manque de vitalité, douleurs articulaires et musculaires, troubles physiologiques...

Une alimentation inadaptée peut être la source de nombreux déséquilibres.

Et pour cause ! Nous mangeons en moyenne 73 tonnes de nourriture au cours de notre vie.

La nutrition est le pilier central de votre bien-être, alors comment revisiter votre assiette et transformer votre quotidien ?



Le saviez-vous ?

L'adoption de comportements sains, tels que la consommation d'au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, est associée à une augmentation de l'espérance de vie de plusieurs années par rapport aux personnes cumulant des comportements à risque.*

* D'après une étude menée au Royaume-Uni sur 20 000 personnes pendant 14 ans

Le conseil en nutrition : comment ça marche ?

L'accompagnement nutritionnel, en visant le rééquilibrage alimentaire, se distingue d'un régime classique. Il s'organise autour de plusieurs actions :

- ⊙ Adopter de nouvelles habitudes alimentaires saines et durables
- ⊙ Réorganiser la composition et la répartition des repas de la journée
- ⊙ Privilégier la qualité des aliments plutôt que la quantité
- ⊙ Guider sur les aliments à privilégier, à limiter et à éviter
- ⊙ Respecter votre rythme et vos envies
- ⊙ Conserver le plaisir de manger

Et si c'était vous ?

« Grâce à l'accompagnement de Sophie et à ses recommandations adaptées à mon mode de vie végétarien, j'ai pu améliorer mon alimentation et aller vers mon poids de forme. Ses conseils m'ont aidée à mieux comprendre mes besoins et à structurer mes repas de façon efficace. Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est la bienveillance dans nos échanges et la clarté de ses conseils. »

Hélène, infirmière

C'est vous qui fixez les objectifs !

Chaque personne est unique, et c'est en écoutant vos besoins et vos préférences que nous construisons ensemble un programme alimentaire qui répond à vos attentes :

- ⊙ Maintenir ou retrouver votre poids de forme
- ⊙ Conserver ou retrouver le plaisir de manger
- ⊙ Réduire vos troubles et symptômes
- ⊙ Retrouver équilibre et vitalité
- ⊙ Préserver votre santé et votre bien-être sur le long terme

Un suivi régulier et personnalisé

Les approches naturelles, comme la réflexologie, peuvent renforcer les bienfaits d'un rééquilibrage alimentaire. Sur demande, des séances peuvent être intégrées à votre accompagnement

Mes consultations ne se substituent en aucun cas à un suivi médical. Je ne pose pas de diagnostic médical et seul votre médecin peut modifier ou arrêter un traitement médicamenteux. Mon rôle est de vous accompagner en complémentarité avec votre suivi médical habituel.



Sophie Lanceart

Conseillère en nutrition

Certifiée par l'École de Santé Naturelle

Réflexologue

Spécialisée en oncologie et affiliée à la
Fédération Française des Réflexologues

Prestations

- ⊙ **1^{ère} consultation - 1h30** 75 euros
 - Ecoute de vos préoccupations, besoins et attentes
 - Echanges sur votre alimentation et mode de vie
 - Définition des objectifs de l'accompagnement

- ⊙ **2^{nde} consultation - 1h** 60 euros
 - Restitution du protocole de rééquilibrage alimentaire et présentation des recommandations proposées
 - Réponse à vos questions

- ⊙ **Consultation de suivi - 1h** 60 euros
 - Point sur vos progrès et difficultés rencontrées
 - Ajustement des recommandations
 - Ecoute de vos besoins pour aller plus loin dans la démarche d'amélioration de votre bien-être

La durée et fréquence du suivi restent ajustables en fonction de vos besoins

Contact

Prise de rendez-vous

☎ 06 21 49 02 47

✉ sophie.lanceart@gmail.com



Retrouvez plus d'infos
sur le site internet :
www.institutdeslys.com

Où nous trouver ?

Les prestations sont assurées
à l'Institut des Lys à Grand-Quevilly



Ouverture du mardi
au vendredi 9h30-19h
et le samedi 9h30-16h

33 Rue Michel Corroy,
76120 Le Grand-Quevilly



www.institutdeslys.com