Présentation :

Pradéenne de naissance, je suis passionnée de cuisine, d’activités de plein air et je porte un intérêt particulier à la santé de mes proches.

Quand je ne travaille pas, j’aime bouger et préparer des bons petits plats pour ma famille et mes ami(e)s. Le plaisir de la table est pour moi primordial, j’aime prendre le temps pour concocter des plats savoureux qui me rappellent mon enfance, vous savez la « bonne cuisine de mamie ».

Passionnée par la diététique, j’ai étudié avec ferveur durant 3 ans la physiologie, la biochimie, l’alimentation, les techniques culinaires, les pathologies et les régimes.

Même si mon installation en diététicienne nutritionniste libérale est imminente, je souhaite poursuivre mes études et me spécialisée dans la nutrition du sportif, la gérontologie et le SIBO (autrement appelé Syndrome de l’Intestin Irritable).

Je ne cesserai d’apprendre et de mettre mes connaissances à jour afin de vous accompagner du mieux que je puisse, que ce soit pour un objectif d’améliorer son alimentation, de préserver, d’optimiser sa santé ou de progresser dans ses performances sportives.

Mon approche diététique ne consiste pas à vous donner un « régime ». Ce terme restrictif est banni de mon langage. J’aime aider, chercher, rassurer et accompagner. Si avec mes connaissances nutritionnelles je peux contribuer à valoriser votre estime de soi, alors je serais une diététicienne accomplie.

Chaque consultation est unique et individuelle.

Vous souhaitez : perdre du poids, en prendre, retrouver la santé, mieux vivre avec votre pathologie ou encore optimiser vos capacités physiques ? Je serai là.

Attention, chez moi on évite l’effet « Yoyo » : vous êtes accompagné jusqu’à la stabilisation de votre poids aux moyens d’un suivi régulier et d’une approche ludique et pédagogique.

Je vous accueille dans mon cabinet situé au Centre Uni Vers le Bien –Être. Ce bâtiment regroupe des professionnels du paramédical et du bien-être, situé à l’avenue Pla de Dalt à Prades (Zone industrielle).

Pour mieux me connaître je vous invite aussi à me suivre sur ma page Facebook :

<https://www.facebook.com/mathildebousquet.dietetique>

ainsi que celle du Centre Uni Vers le Bien-Être : <https://www.facebook.com/CentreUniVersleBienEtre>