La **diététique** est la science de l’alimentation équilibrée qui contribue à être en bonne santé. Séance d’1 heure. Le suivi demande plusieurs mois de consultation et la fréquence dépend des besoins de chacun.

Je vous aide à :

* Équilibrer vos repas,
* Répondre à vos besoins en quantité et en qualité (goût de l’aliment, intérêt nutritionnel, choix des aliments)
* Retrouver le plaisir dans votre alimentation, tout en m’adaptant à vos goûts et à votre rythme de vie (organisation, idées menu).
* Avoir des idées pour varier, cuisiner facile, de saison, en faisant attention à votre budget
* Continuer ou mettre en place une activité physique adaptée

**Mon approche de la diététique :**

Je ne fais pas de « régime » mais je vous propose une alimentation équilibrée adaptée à vos besoins. Je vous propose d’aborder votre comportement alimentaire ainsi que vos croyances et représentations, votre histoire, vos habitudes. Je vous accompagnerais pour que vous puissiez mettre en place des changements petit à petit et ainsi vous sentir bien et prendre soin de votre santé.

Comment perdre du poids durablement ?

Pour perdre du poids de façon durable, il ne faut pas réduire les quantités avec sa tête mais retrouver ses repères sensoriels (faim, satiété) pour manger en fonction de ses besoins. Agir sur l’alimentation est fondamental mais pas suffisant. Le fait de manger en grosse quantité ou pas assez, de ne pas varier, de ne pas aimer les fruits et légumes, de grignoter … est lié à notre rythme de vie mais aussi à ce qui va influencer notre comportement alimentaire : stress, frustrations, situations subies ou « mal digérées », mal-être, inconscient, problèmes relationnels privés ou professionnels, « mots qu’on ravale »… et on compense ensuite par la nourriture. Tant que les problèmes à la source ne sont pas réglés , les changements alimentaires seront difficiles à mettre en place ou ne dureront pas dans le temps et la prise de poids pourrait reprendre. C’est pourquoi je propose en parallèle d’un suivi diététique, un accompagnement en magnétisme et/ou libération émotionnelle pour apprendre à s’aimer et à prendre « soin de soi ».  En résumé, je travaille sur le lien qu’il y a entre le comportement alimentaire, l’estime de soi et nos émotions.

***Mots-clés : Quantité, qualité, plaisir, variété, temps, rythme, besoins, réalité, perte de poids durable. Ces mots clés sont-il intéressants à mettre quelque part ?***

Le ***magnétisme*** est un soin d’énergie vitale qui permet de soigner les maux du corps et de l’esprit. Il soulage les douleurs, les zonas, verrues, brûlures, eczéma, troubles fonctionnels et nerveux, stress, insomnie, fatigue, deuil, …Je suis un canal de l’énergie du ciel et de la terre et cette énergie va aider la personne à l’endroit où elle en a besoin. La personne soignée reste habillée et est allongée sur une table de massage.

Séance d’1 heure. La personne peut avoir besoin d’une ou plusieurs séances…

**Le magnétisme ne se substitue pas à un suivi médical, ni à un traitement médicamenteux.**

**Mon approche du magnétisme et de la libération émotionnelle.**

**Le magnétisme** permet de se détendre, de s’apaiser, de se retrouver. Ce travail permet aussi de se réénergiser. Cela permet également de prendre conscience et de rendre plus « claires » certaines difficultés qui provoquent insomnie, stress, douleurs…

Le travail que je propose en magnétisme peut-être complété par un travail de **libération émotionnelle**. Au cours de l’enfance ou tout au long de notre vie de nombreuses émotions (colère, tristesse…) sont restées bloquées ou enfouies au plus profond de nous-mêmes : Problèmes relationnels, harcèlement, deuil, colère, tristesse, difficulté à se positionner, à dire « non »…. Tant qu’elles restent bloquées, elles nous empêchent d’avancer et de vivre pleinement notre vie, librement. Je propose un accompagnement pour travailler sur ces émotions et enfin vous retrouver plus « vrai ». Le travail se fait grâce à la mise en situation de moments vécus difficiles présents ou passés par l’expression de sons ou de mots.

La force des émotions bloquées ou de souffrance gardées au fond de soi est incroyable, les problèmes liées à l’alimentation (surpoids, préoccupation excessive du poids, troubles du comportement, maigreur…) peuvent-être la conséquence de ces émotions non exprimées qui « pèsent» au fil des années. Le fait de libérer ces « blocages » va contribuer, par exemple, à la perte de poids ultérieure en parallèle des changements d’habitude alimentaire mais parfois même sans rien changer dans l’alimentation.

Le magnétisme et le travail émotionnel permettent des prises de conscience afin de pouvoir avancer, faire des choix et agir pour vivre mieux.

A voir si cette phrase peut être mise quelque part ou si c’est redondant…

En fonction de votre demande, de votre besoin et de **mon ressenti**, je vous propose soit de parler d’alimentation, soit de faire une séance de magnétisme, soit de faire un travail émotionnel.

Témoignage : Après une séance d’émotionnel sur une situation de licenciement abusif  en juin : au cours de l’été, Nathalie a perdu 3 kgs et s’entend mieux avec son nouveau patron.

Les conseils :

Bien mâcher permet de mieux sentir les goûts et d’arriver à satiété. Cela évite de manger trop.

Respecter ses rythmes et heures... de repas et de sommeil (le manque de sommeil pertube les centres de faim et de satiété).

On conseille un temps de repas d’un minimum de 20 minutes pour laisser le temps à l’estomac de communiquer avec le cerveau et de renseigner sur la satiété. Manger trop vite peut amener à manger des quantités supérieures à nos besoins.