



Le coaching « Shop & Cook » Pour une alimentation plaisir et bien-être

Un coach dans votre cuisine pour

- Apprendre à cuisiner rapide, sain et gourmand
- En finir avec les régimes et les idées reçues en matière de nutrition
- Découvrir de nouveaux produits et une manière simple et rapide de les cuisiner.
- Avoir de bons repères en matière d'alimentation saine et équilibrée.

Un accompagnement personnalisé qui prend en compte vos goûts, votre mode de vie et votre état de santé.

Un coaching en 3 phases

Le bilan naturopathique personnalisé 1H30

Nous faisons le point complet sur votre santé, les troubles qui vous affectent, sur vos habitudes alimentaires, votre mode de vie, et vos contraintes. Je vous propose un programme d'hygiène de vie avec, le cas échéant, des compléments alimentaires et je vous pose les bases d'une alimentation saine et équilibrée correspondant à vos besoins.

Le diagnostic dans votre cuisine et l'accompagnement en courses 2H00

On fait le tour de votre frigo, de vos placards pour voir comment vous êtes équipés, les aliments qui sont à supprimer et ceux qui viennent à manquer à votre équilibre alimentaire. Je vous accompagne ensuite dans votre supermarché habituel et également dans un magasin bio pour vous faire découvrir des aliments de substitution.

La pratique en cuisine 2H30

Dans votre cuisine, je vous initie à des recettes et des techniques simples pour cuisiner rapidement et sainement. Vous découvrirez l'utilisation des nouveaux produits. Vous engrangez des idées pour prendre un nouveau départ.

Tarif pour le forfait : 350€ (Possibilité de payer en 3 fois)

Les achats de denrées alimentaires ne sont pas compris dans le forfait, il vous incombera de les fournir en fonction des recettes sélectionnées pour l'atelier de cuisine.

Possibilité d'enchaîner le coaching après une consultation de naturopathie au cabinet, dans ce cas le tarif est de 260€

Possibilité de convier une personne à l'atelier : + 30€

Remise d'un livret de repères nutritionnels et d'une liste d'ingrédients de base.

Renseignements et réservation : 09.83.86.95.40