



Le coaching « Shop & Cook »

Pour une alimentation plaisir et bien-être adaptée à vos besoins

Un coach dans votre cuisine pour

- Apprendre à cuisiner rapide, sain et gourmand en fonction de vos besoins.
- Vous donner des idées, découvrir de nouveaux produits et une manière simple et rapide de les cuisiner.
- En finir avec les régimes et les idées reçues et avoir de bons repères en matière de nutrition

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

Un coaching en 2 temps

Le coaching est une suite logique de votre bilan naturopathique. Il permet de vous accompagner dans la mise en place de votre reconversion alimentaire. Il est donc totalement personnalisé pour s'adapter aux troubles qui vous affectent (candidose, intolérances, diabète...) vos goûts et votre mode de vie.

Le bilan dans votre cuisine et l'accompagnement en courses 2H30

On fait le tour de la cuisine, des placards au frigo, pour voir comment vous êtes équipés, les aliments que vous utilisez et parmi eux, ceux que vous pourrez conserver. Nous allons ensuite dans votre supermarché habituel puis dans un magasin bio pour que vous puissiez identifier les ingrédients indispensables à une alimentation saine et adaptés à vos besoins.

La pratique en cuisine 3H00

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

Tarifs	
Forfait 2 rendez-vous	300€ (Possibilité de payer en 3 fois)
Coaching partagé	+ 1 personne 370€ soit 185€/pers
	+ 2 personnes 410€ soit 136€/pers

Le tarif comprend : Le déplacement, la remise d'un livret de repères nutritionnels et d'une liste d'ingrédients de base.

Le choix des recettes pour l'atelier se fait en commun en fonction de vos goûts et vos besoins. Les achats de denrées alimentaires ne sont pas compris dans le forfait, il vous incombera de les fournir en fonction des recettes sélectionnées (en général 6) pour l'atelier de cuisine.

Emmanuelle Lerbret

Praticienne de santé naturopathe – Certifiée en cuisine diététique bio
emmanuellelerbret@gmail.com