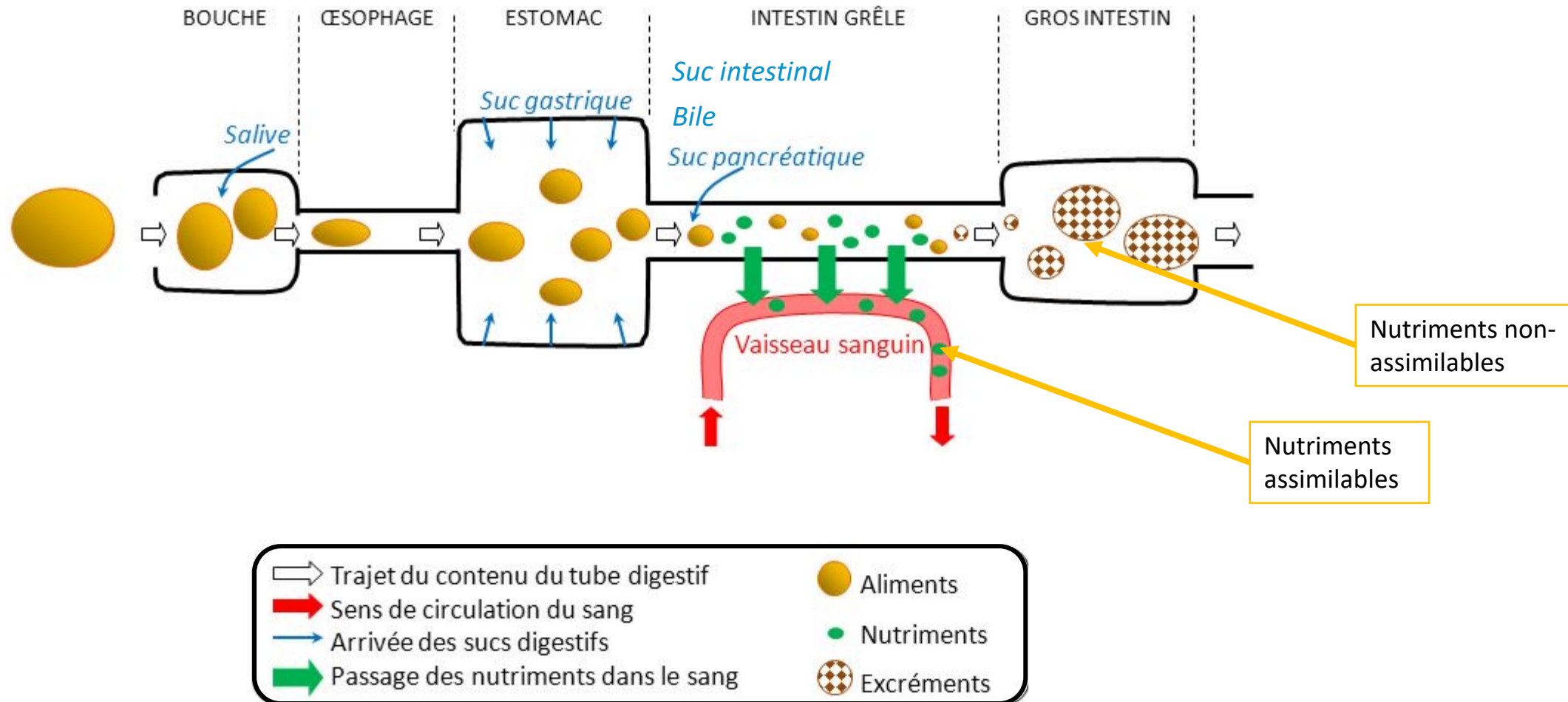




Comment préserver notre capital
santé
et notre harmonie énergétique
grâce à la nutrition

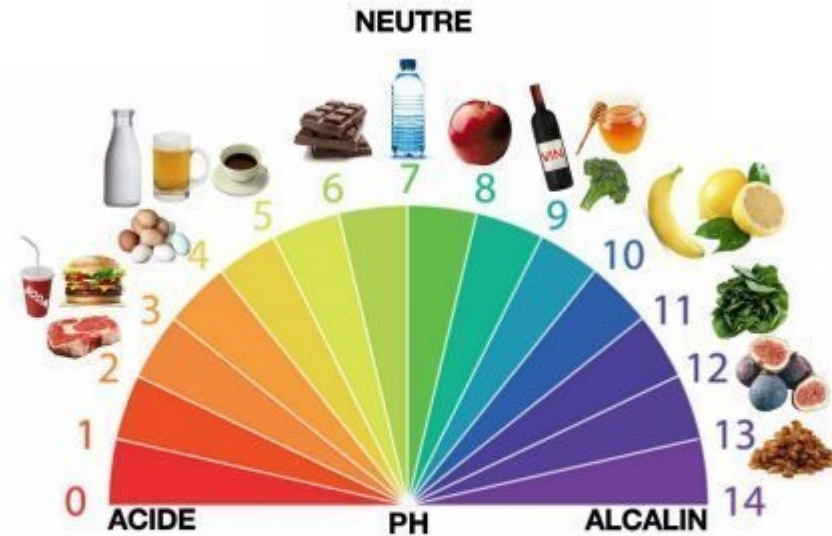
Les Mécanismes de la digestion



L'Equilibre Acido-Basique

Principaux facteurs déséquilibrants

- Alimentation trop riche en : Sel, protéines, lipides, glucides
- Mauvaises associations
- Stress
- Consommation produits transformés et raffinés
- Manque d'activité physique
- Repas trop complexes...



FARINE, FROMAGE, CHARCUTERIE, ARACHIDE, PISTACHE, CHARCUTERIE, VIANDE, FLOCON D'AVOINE, SODA, CAFE, PAIN, PATES, OEUF, NOIX, RIZ, LAIT, GLACE, LENTILLE, PETIT POIS, CHOCOLAT

POMME, ORANGE, ANANAS, BROCOLI, CONCOMBRE, POIREAU, VIN ROUGE, MIEL, ABRICOT, BANANE, CASSIS, CHOU FLEUR, CITRON, EPINARD, FIGUE, PERSIL, RAISIN SEC.

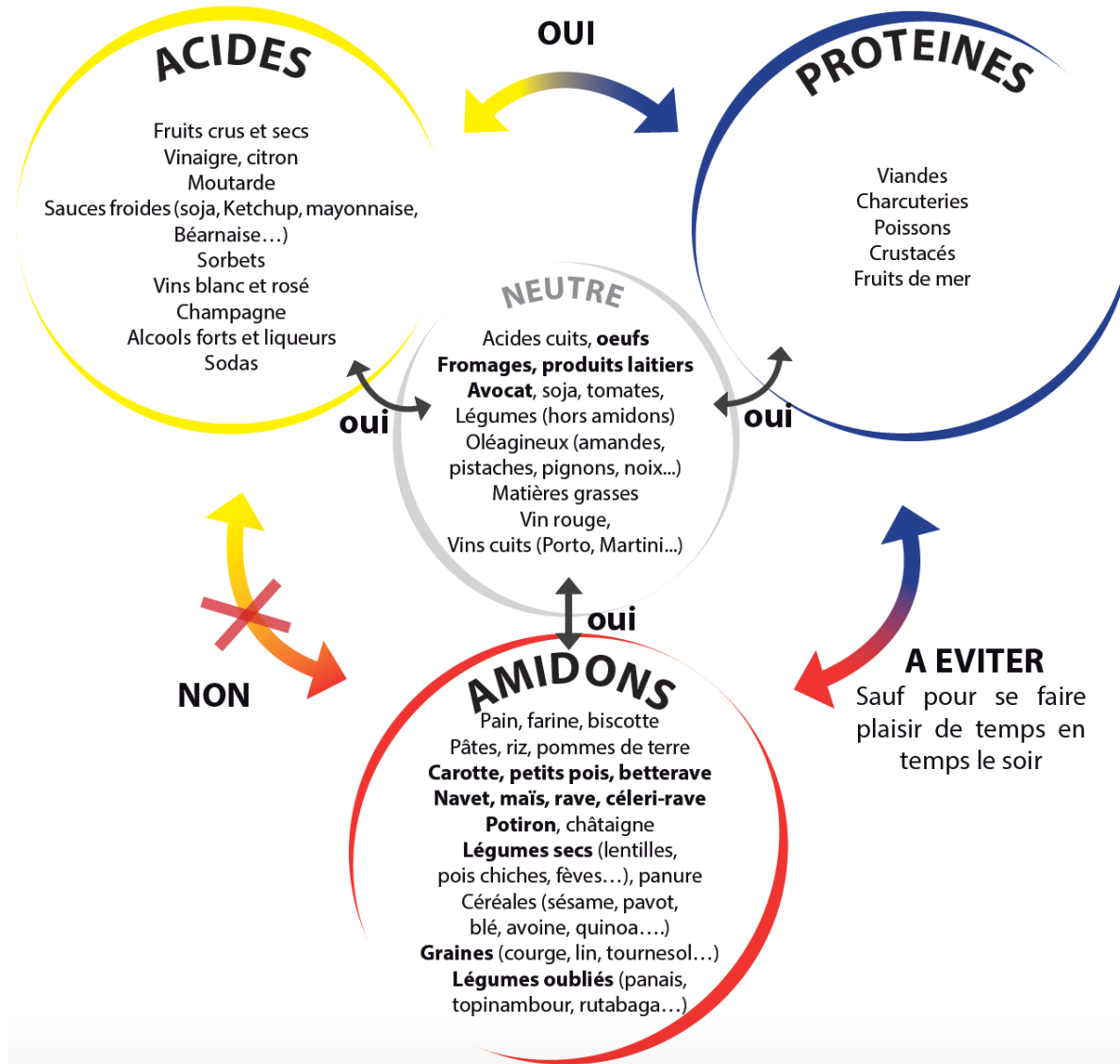
Les personnes âgées, en surpoids, diabétiques, les femmes ménopausées, les sportifs et les personnes souffrant de stress sur une longue durée doivent veiller à consommer suffisamment de minéraux et de bases

=

Fruits, herbes, légumes, riches en potassium, en magnésium et en calcium
effet alcalinisant sur le métabolisme

La Biochimie Alimentaire

Les bonnes associations alimentaires



La Biochimie Alimentaire

Les bonnes associations alimentaires

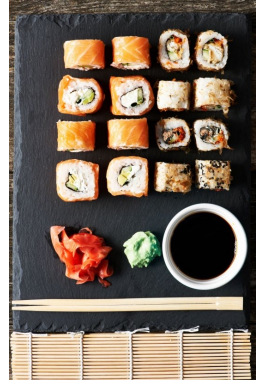
Quelques exemples pratiques



Mediterranean mix

Veggie New

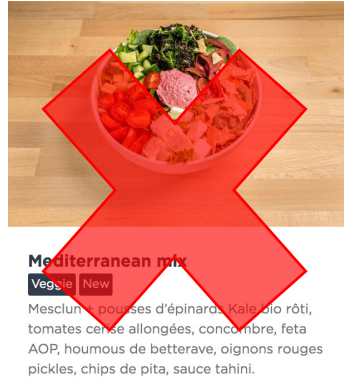
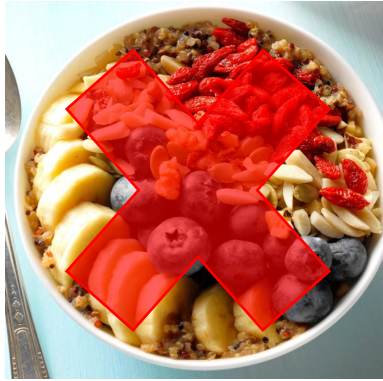
Mesclun + pousses d'épinards Kale bio rôti, tomates cerise allongées, concombre, feta AOP, houmous de betterave, oignons rouges pickles, chips de pita, sauce tahini.



La Biochimie Alimentaire

Les bonnes associations alimentaires

Quelques exemples pratiques



Mediterranean mix
Veggie | New
Mesclun, pousses d'épinards, Kale bio rôti, tomates cerise allongées, concombre, feta AOP, houmous de betterave, oignons rouges pickles, chips de pita, sauce tahini.



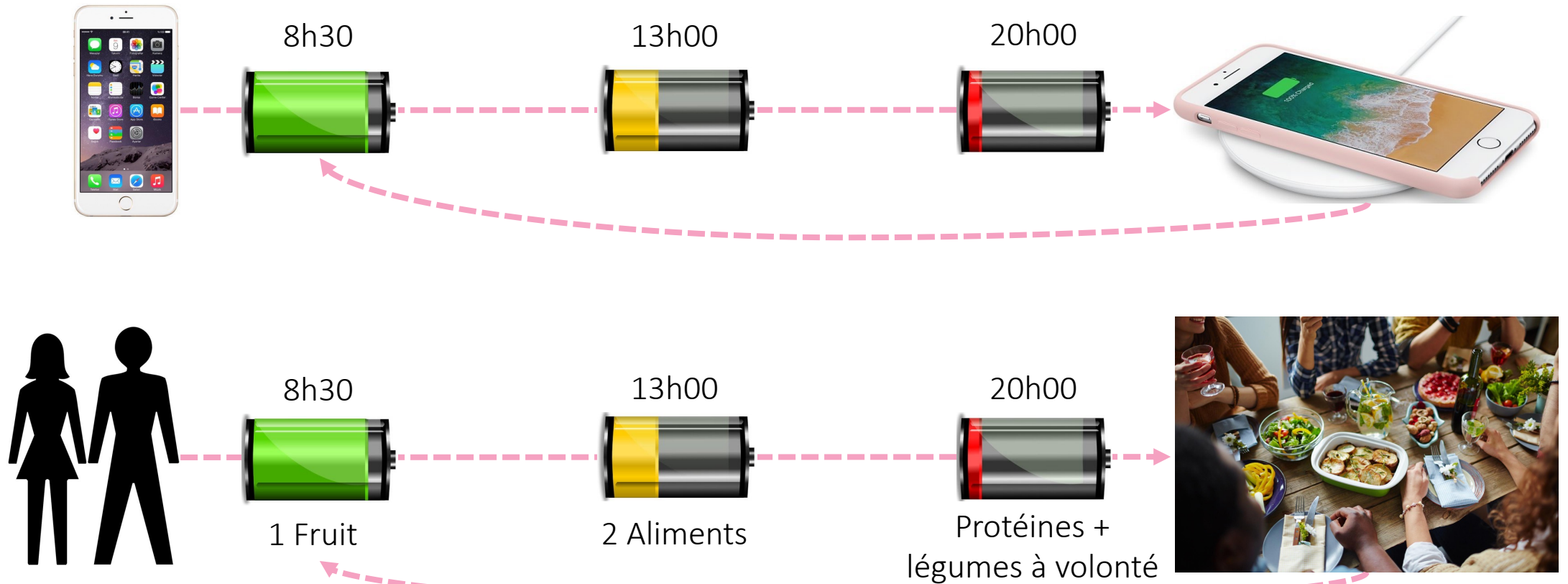
Les temps de digestion

Temps de digestion par groupe d'aliments

Eau plate - Thé noir - Thé vert - Café noir	0H
Fruits - Thés parfumés - Infusions	2h
Melon – Banane – Pastèque – Fruits secs Yaourt – Fromage blanc – Petit Suisse	4H
Céréales – Pâtes – Pomme de terre Riz – Pain – Chicorée – Ricorée	5H
Légumes cuits sans corps gras	6H
Légumes crus – Protéines végétales (œuf/avocat/soja) Protéines animales – Fromages gras	7H
Matières grasses, crues ou cuites	8H
Oléagineux (cacahuètes, pistaches, amandes, cajoux...)	9H

Les temps de digestion

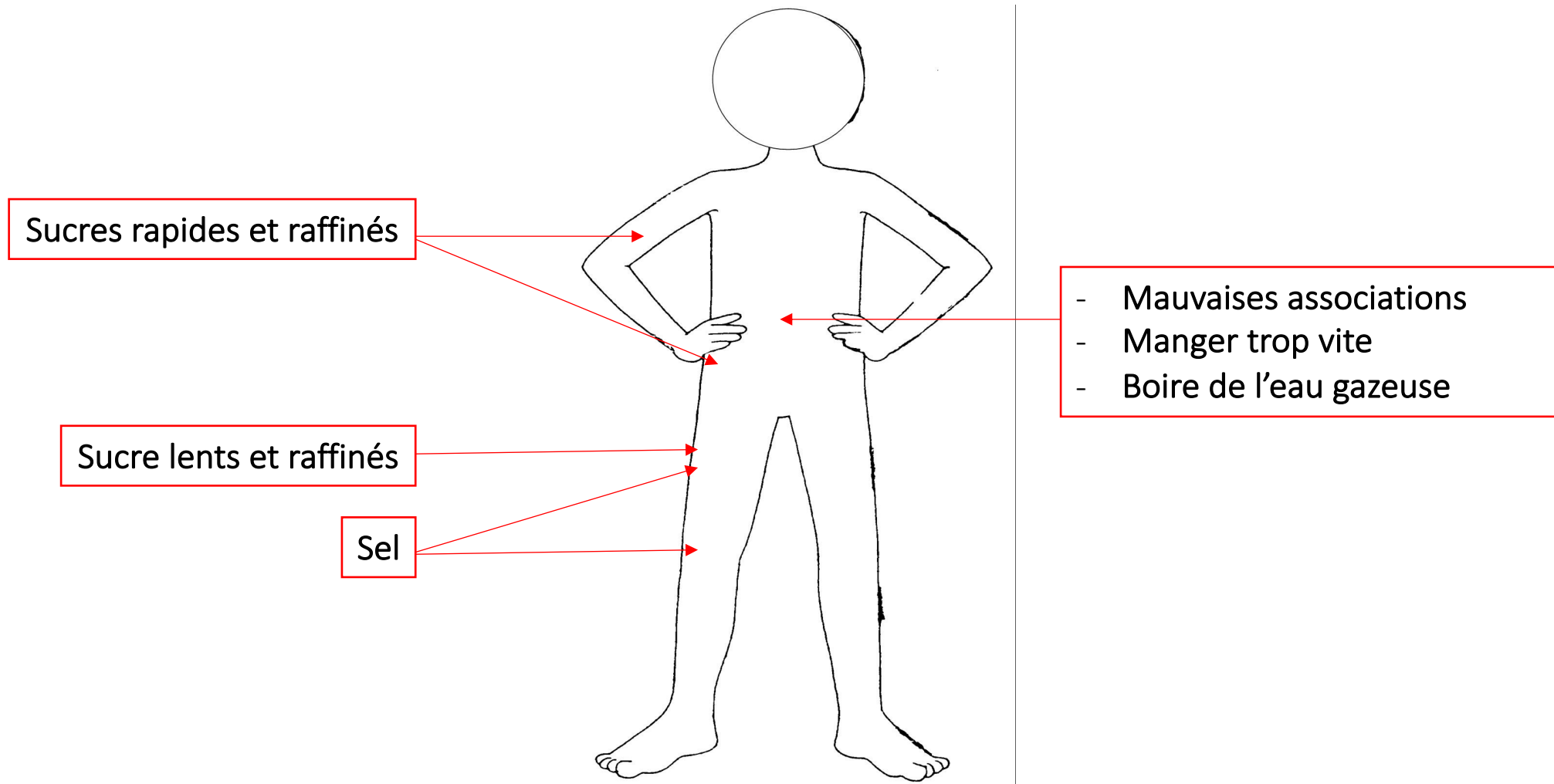
Le bon rythme alimentaire sur une journée



La Biochimie Alimentaire

Les bonnes associations alimentaires

Les conséquences d'un mauvais équilibre alimentaire sur votre silhouette



L'accompagnement & Les Programmes Personnalisés

Comment faire un programme et être suivi ?

Le rendez-vous d'information

- Il est offert et est sans engagement
- Il sert à vous informer sur la méthode et à collecter les informations nécessaires pour vous proposer une solution personnalisée
- A l'issue de cet entretien : établissement de la durée et du coût de votre programme adapté à vos besoins
- Vous repartez avec toutes les informations sur la méthode, son fonctionnement pratique et libre de votre choix

Contact : Rosalie de Luca, Libre Forme 8 – 06.48.06.54.72

L'accompagnement & Les Programmes Personnalisés

Phase 1 : La perte de poids

Mme Charlotte Netter

Samedi 29 mars 2014

11h00 Une petite portion de fraises.
Un café ou un thé.

12h00 Un café ou un thé.

13h00 Un petit fenouil cuit avec du persil.
Un petit filet de poisson blanc grillé avec du basilic, citronné.
Un café ou un thé.

17h00 Un café ou un thé.

20h00 Gambas au curry et aux aubergines braisées*
Une petite portion de fraises.

Gambas au curry et aux aubergines braisées

Coupez une tomate pelée en morceaux. Coupez un morceau d'aubergine en petits dés. Dans une poêle, faites revenir un peu d'oignon dans un peu d'huile et ajoutez les aubergines. Laissez cuire quelques minutes, ajoutez la tomate, un peu de sucre en poudre, mélangez bien et laissez mijoter à feu doux 10 minutes à couvert. Polvrez légèrement et saupoudrez d'origan. Faites revenir un peu d'oignon avec un peu d'huile d'olive dans une poêle et incorporez des gambas décortiquées. Saisissez-les de chaque côté en les retournant et réservez-les. Déglacez la poêle avec un peu de yaourt nature 0% et un peu de crème fraîche, puis saupoudrez de curry. Mélangez bien et portez à ébullition. Reintroduisez les gambas dans la poêle quelques minutes et servez-les accompagnées des aubergines braisées.

Exemple de fiche menu

Chaque fiche- menu est étudiée manuellement

- Contrôle des horaires
- Contrôle des allergies & exclusions
- Contrôle des aliments & corrections en fonction de la localisation de la surcharge
- Contrôle de l'articulation sur 72 heures
- Intégration de « leviers accélérateurs » basée sur certaines combinaisons spécifiques
- Optimisation des aliments ingérés sur toute une journée
- Ajustement des aliments du repas du midi avec ceux du repas du soir
- Adaptation en fonction du rythme d'amincissement souhaité
- Adaptation en fonction du profil du client fondé sur sa capacité à modifier ses habitudes alimentaires
- Adaptation en fonction des résultats qui nécessitent une information régulière sur le poids perdu

L'accompagnement & Les Programmes Personnalisés

Phase 1 : La perte de poids

Les rendez-vous

- Un rendez-vous par semaine pour un suivi sérieux
- Une relation de confiance avec moi
- Pouvoir parler sans être jugé & se sentir soutenu
- Former une équipe de choc avec moi
- Un suivi du poids et des mesures semaine après semaine
- L'apprentissage d'un nouvel équilibre alimentaire
- Apprendre à écouter son corps

L'accompagnement & Les Programmes Personnalisés

Phase 2 : La Période de stabilisation

- Apprendre les associations alimentaires
- Comprendre le bon rythme alimentaire à adopter pour le quotidien
- En apprendre plus sur son corps et son métabolisme
- Gérer les petits excès sans que cela ne rime avec panique et frustration...

Objectif : stabiliser son poids en toute sérénité !

C'est le moment pour les questions...
il n'y a pas de question bête !



Contact : Rosalie de Luca, Libre Forme 8 – 06.48.06.54.72