

Sandra Jaoui - conseillère en nutrition adaptative

Sandra Jaoui, Conseillère en nutrition adaptative

- Spécialiste de la perte de poids
- Suivi nutritionnel Adulte / Enfant
- Rééquilibrage alimentaire
- Recettes adaptées - Menus personnalisés

Manger est un acte fondamental, riche, humain, social, Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple, mangeons vrai, sain, de saison et savoureux, Stop aux aliments ultra transformés. Il n'y a pas de mauvais aliments, mais de mauvaises habitudes, chaque aliment a son intérêt. Il vaut savoir qu'en mangeant plus et mieux, l'envie de craquer, la sensation de faim, et les envies de sucre sont moins présentes.

Après quelques semaines de rééquilibrage alimentaire elles finissent par disparaître. Ne pas se faire plaisir en mangeant, s'éloigner de ses repères nutritionnels en voulant changer trop de choses trop vite est la meilleure façon de se décourager. Le corps a besoin de temps pour perdre, arrêtez d'être si pressé. Il faut apprendre à l'écouter et à le comprendre. Respectez-le.

Ma méthode est basée sur le « Se faire plaisir sans restriction ». Programme alimentaire 100% perso, perte de poids sans s'affamer. Le rééquilibrage alimentaire n'est pas un régime, c'est un apprentissage de tous les jours. Vous avez besoin d'aide pour perdre du poids avec des objectifs réalisables, vous allez enfin réussir à obtenir des résultats durables. Vous voulez perdre du poids sans jamais le reprendre, mettre fin à l'effet yoyo, retrouver une alimentation saine et équilibrée. Vous pouvez en faire profiter votre famille, apprendre à bien manger à vos enfants, préparer et partager avec eux de bons gouters, limiter les produits industriels.

Un programme avec :

- 1er bilan nutritionnel en consultation au cabinet
- Plan alimentaire
- Des menus adaptés et personnalisés selon les goûts, allergies, contraintes religieuses, professionnelles
- Des recettes à la semaine détaillées et simples à réaliser,
- Des listes de courses
- Accès à l'application dédiée
- Des conseils via l'application
- Un suivi de tous les jours
- Une consultation en fin de mois avec pesée, mesures,
- Analyse de la perte de poids

La Fabrique à sourire
1 rue du Docteur Demirleau
95160
Montmorency
Infos pratiques

Sandra vous reçoit du lundi au vendredi sur rendez-vous de 9h à 18h.

Contact

Cabinet "La Fabrique à sourire"

1, rue du Dr Demirleau

Tél : 06 19 42 03 62

Liens utiles

[Réservez en ligne votre RDV avec Sandra Jaoui](#)

