

DÉTAILS

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE – CHRONO-NUTRITION

La Chrono -Nutrition® est fondée sur le principe de l'horloge biologique du corps humain.

COMMENT ?

Pris aux bonnes heures, les aliments sont utilisés de façon optimale par le corps, tandis que le même aliment, consommé à un mauvais moment, sera stocké. Il s'agit donc de répartir de manière raisonnée les aliments en fonction du moment de la journée où ils sont absorbés. Pour obtenir les meilleurs paramètres de santé, efficacité et bien-être, le *Docteur Alain DELABOS, concepteur de la Chrono-nutrition*, fait intervenir la chrono-nutrition sur le plan physique par une reprogrammation complète des habitudes alimentaires, jusqu'à un équilibre parfait des apports nutritionnels quotidiens, en fonction de chaque individu.

De plus la Chrono-nutrition a pour heureuse conséquence de faire mincir où il faut, sans se priver et en gardant le sourire ! Je vous accueille personnellement. Il n'y a pas (volontairement) de salle d'attente, ce, afin de préserver votre intimité et pour que nous puissions discuter tranquillement et librement de vos attentes.

Lors de la préconsultation je prendrai vos mensurations afin de constituer les éléments de base de votre programme.

L'ordre des séances est à respecter car elle correspond à une logique évolutive du programme.

- Préconsultation
- 1^{ère} consultation
- Suivi
- Bilan

CONSEIL

Il est conseillé de suivre son programme sérieusement et de manière rigoureuse les trois 1ères semaines avant d'y inclure les repas récréatifs.