

## Diplômes et formations :

- BTS Diététique
- Formation Nutrition du Sportif
- BPJEPS AF Haltérophilie Musculation
- BFI Initiateur Haltérophilie
- Aide-Soignante Diplômée

## Prise en charge :

- Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées
- Perte de poids, prise de poids, rééquilibrage alimentaire
- Accompagnement du sportif : prise de masse, performance, sèche, challenge...
- Alimentation émotionnelle, intuitive et en pleine conscience
- Prévention/Accompagnement des troubles alimentaires
- Suivi alimentaire pré et post chirurgie bariatrique (sleeve, by-pass, anneau gastrique)
- Allergies et/ou intolérance alimentaire : gluten, lactose, protéines de lait de vache...
- Accompagnement spécifique : végétarien, grossesse, ménopause, arrêt de tabac...
- Maladies chroniques : obésité, cholestérol, diabète, HTA, athérosclérose...

## Consultations :

- **Bilan diététique** (1h)

Ce premier entretien a pour but de faire connaissance. Cette consultation me permet de recueillir différentes données (balance impédancemètre, antécédents médicaux, histoire du poids, motivations, objectifs, habitudes alimentaires, rythme de vie, niveau d'activité physique...) me permettant d'établir un premier bilan diététique. J'élabore alors grâce à cela un programme alimentaire visant à atteindre les objectifs à court, moyen ou long terme, préalablement fixés ensemble. Je fournis également en complément, selon les besoins décelés, des recettes, des menus, des exercices pratiques, des fiches conseils...

- **Suivi** (30min à 45min)

Les consultations de suivi permettent de faire le point sur la mise en place du programme établi, les difficultés rencontrées, l'évolution du poids... Et la mise en place de nouveaux objectifs ciblés. La récurrence (bimensuelle, mensuelle, bimestrielle, trimestrielle) de ces rendez-vous dépend de vos objectifs et de vos attentes ou besoins.

## Tarifs Adhérents JAAC : - 5€ de réduction

- **Bilan diététique : ~~60€~~ 55€**

(Tarif étudiant et bénéficiaire de la Complémentaire Santé Solidaire : ~~50€~~ 45€)

- **Suivi : ~~50€~~ 45€**

(Tarif étudiant et bénéficiaire de la Complémentaire Santé Solidaire : ~~40€~~ 35€)

Une facture vous sera délivrée pour la prise en charge éventuelle par votre mutuelle.

## Contact et prise de rendez-vous :

- Doctolib
- 06 99 39 70 46
- allope-lygie@hotmail.com

Lygie alloké

