

Nutrition

Alimentation = plaisir, émotions : mon objectif est que cela demeure ainsi.

"Ce qui entre en nous par notre bouche constitue le carburant qui permet le fonctionnement de nos cellules, donc de notre organisme. Si ces entrées ne sont pas appropriées, des dérèglements cellulaires apparaîtront. Ceux-ci conduiront in fine à des maladies".

Je pratique la nutrition sous forme d'un coaching alimentaire orienté vers un retour à une alimentation naturelle et "vivante".

Ce principe de base peut être détaillé ainsi :

- des aliments naturels, frais et de saison,
- une assiette équilibrée apportant les nutriments nécessaires quotidiennement en quantité et en qualité,
- adaptation de la part de fruits et légumes,
- adaptation de la part d'aliments crus (notion d'alimentation vivante),
- adaptation de la part de protéines animales,
- pas d'excès quantitatifs,
- introduction de nouveaux aliments afin de varier les apports,
- élimination des plats pré-cuisinés et industrialisés,
- choix du mode de cuisson : pas de micro-ondes, beaucoup de vapeur.

Ces lignes directrices sont adaptées à votre constitution, vos goûts et votre état de santé. En outre, le travail se construit à partir de votre journal alimentaire du moment.

Si des modifications de votre façon de manger s'imposent, elles se feront à votre rythme, car vous êtes "le/la" responsable de votre alimentation.

Vous souhaitez retrouver du tonus, éliminer vos problèmes de digestion, retrouver votre poids de forme ou tout simplement en perdre ? Vous souffrez de troubles liés à la ménopause d'hypertension, d'un cholestérol excessif, d'intolérances ou d'allergies alimentaires, de rhumatismes, etc. ? Un conseil alimentaire s'impose...

Rue du Rhône 25, 1950 Sion

greg.arnold@sante-nat.ch

www.sante-nat.ch

079 771 72 40