Le diététicien-nutritionniste est **le seul** spécialiste de l’alimentation reconnu. Son titre est protégé et fixé par l’Arrêté Royal du 19 février 1997.

Je vous propose une **prise en charge diététique personnalisée,** pour vous aider à atteindre une meilleure santé ou un meilleur bien-être.

Mais surtout, mon objectif est que vous gardiez le **plaisir** de vous faire plaisir en mangeant tout en perdant du poids ! Tout est une question de qualité, de quantité et de fréquence.

De plus, vous ne serez jamais seul face à votre objectif. Je vous soutiendrai et vous motiverai pendant tout le processus.

# Prêt à vous lancer dans cette belle aventure ? N’hésitez pas à me contacter ☺

***Comment se passe une consultation diététique ?***

**Le bilan**

Lors de votre première consultation, je réalise un bilan diététique et nous définirons ensemble les objectifs à atteindre et les stratégies à mettre en place pour les atteindre.

Sur base de cette première consultation, je vous propose un plan alimentaire personnalisé et détaillé qui vous est envoyé dans les plus brefs délais.

Je mets également à votre disposition :
- Des conseils diététiques par rapport au motif de la consultation (perte de poids, pathologies,…)
- Documents divers (recettes, planning repas, liste de courses,…)
- Tout ce dont vous avez besoin

**Les suivis**

Le premier suivi est fixé selon votre convenance mais pour une prise en charge nutritionnelle optimale +- 1 mois après le bilan.

Durant cette séance, nous analyserons les résultats obtenus, discuterons des difficultés rencontrées et trouverons ensemble des solutions pour les surmonter. Nous définirons également les objectifs pour le rendez-vous suivant.

Un suivi diététique reste la partie la plus importante de la prise en charge diététique.
Cette consultation de suivi vous permet de rester motivé surtout et impliqué dans votre prise en charge. Une éducation nutritionnelle est réalisée à chaque consultation sur des thèmes différents en fonction de vos demandes.

Le plan alimentaire est en perpétuel évolution afin de limiter au maximum la monotonie de votre prise alimentaire.

***Je peux vous aider dans différents domaines :***

* L’adulte sain
* L’adulte sportif
* L'alimentation durant la grossesse et allaitement
* L'alimentation du tout petit « diversification alimentaire  dés 6 mois»
* Les enfants et adolescents
* L’excès pondéral ou l’obésité
* L’insuffisance pondérale, la dénutrition
* L'hypertension artérielle
* Le diabète de types 1 et 2, diabète gestationnel
* Les troubles du cholestérol
* Les maladies cardiovasculaires
* Les troubles gastro-intestinaux
* Les affections des voies digestives (régime Fodmaps)
* Les problèmes articulaires : ostéoporose, goutte, …
* La constipation – les diarrhées
* Les allergies et intolérances alimentaires (lactose, gluten, etc.)
* Le végétarisme, végétalien, végan