

Emily
SCHWINDENHAMMER
NUTRITIONNISTE



Retrouvez la ligne, la forme, la santé.

Tel : 06 09 73 34 80

e.schwindenhammernutritionniste@gmail.com

48, ave Gabriel Dordain 18400 St Florent sur Cher

5, bis rue parmentier 18570 la Chapelle St Ursin

Le poids d'équilibre

Ce n'est pas forcément le poids idéal :

C'est un poids propre à chacun.

Celui qui veut résoudre son problème de poids y arrive facilement car pendant le programme :

- On ne mange que ce que l'on aime
- On n'a pas faim
- On retrouve la forme grâce à une alimentation parfaitement équilibrée
- **Aucun médicament ni substitut alimentaire**



La méthode

Nous sommes tous différents par nos goûts, nos habitudes, notre mode de vie, notre volonté et notre objectif.

C'est pourquoi je vous apporte l'aide et l'encadrement dont vous avez besoin à travers un suivi personnalisé.

A terme, grâce à vos nouvelles habitudes alimentaires, vous garderez votre poids d'équilibre sans contrainte ni aide extérieure.

Les clés d'une bonne alimentation

Variété

Manger de tout pour ne pas avoir de carence.

Modération

Manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharges inutiles.

Plaisir et convivialité

Conserver le plaisir de la table, du partage et de la fête.

Mieux choisir

Aucun aliment ne réalise à lui seul un équilibre parfait. C'est en variant et associant les aliments qu'on a le plus de chance de réussir cet équilibre.

Mieux répartir dans la journée

Faire 4 repas par jour.

