

La micronutrition

C'est quoi exactement ?

C'est une nouvelle approche de la santé qui choisit de regarder les précieuses molécules se trouvant dans votre assiette.

Personne n'ignore aujourd'hui les liens avérés entre alimentation et santé.

**Dis-moi ce que tu manges,
Je te dirai comment tu vas !**

De nos jours, notre alimentation se caractérise par l'augmentation de l'apport calorique au détriment de la densité micronutritionnelle. C'est ce que nous allons essayer d'éviter : les calories vides.

Vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras essentiels, caroténoïdes, polyphénols Ils révèlent la vraie valeur nutritionnelle de votre assiette.

Les MICRO nutriments,
des composés MEGA importants.

La micronutrition

Quand y penser ?

Pour prendre en charge le patient dans sa globalité afin de le maintenir en BONNE SANTE.

Les champs d'application sont vastes :

- troubles du fonctionnement digestif : transit, allergies alimentaires, intolérances ...
- troubles ostéo articulaires : arthrose, tendinite, fibromyalgie, rhumatismes inflammatoires ...
- troubles de l'humeur : anxiété, dépression, burn out, troubles de l'attention et hyperactivité ...
- troubles hormonaux chez la femme : syndrome prémenstruel, pré ménopause, ménopause, syndrome des ovaires polykystiques, endométriose ...
- prévention du surpoids et de ses complications cardio-métaboliques : diabète de type II, insulino résistance, hypertension tension artérielle, hypercholestérolémie ...

**Pas de fatalité mais
des explications logiques,
Et si tout venait du ventre ?**

La consultation

Comment cela se passe ?

Le but est d'étudier vos habitudes alimentaires, d'identifier les éventuels déficits micronutritionnels et leurs impacts sur votre santé.

Il est alors proposé une meilleure alimentation individualisée, adaptée et selon les besoins, une complémentation personnalisée.

Les outils fonctionnels utilisés :

1 – pré consultation : en ligne ou sur papier, répondre à + de 50 questions pour dresser un état des lieux sur vos habitudes alimentaires pouvant être à l'origine de désordres physiologiques.

2 – consultation au cabinet ou en visio : analyse des résultats aux différents questionnaires puis mise en place de la stratégie de correction micronutritionnelle. (durée 1H, prix 70€)

3 – suivi à 4 ou 6 semaines voire davantage en fonction des objectifs. (durée 45 min, prix 50€)

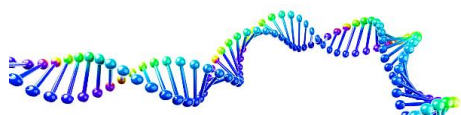


Il vous sera potentiellement proposé des analyses biologiques spécifiques.



**Être bien dans sa tête,
bien dans son assiette
et bien dans ses baskets !**

ballonnements migraines surpoids
tendinites rhumatismes arthrose
fatigue chronique dépression burn out
diarrhées/constipations maladies de peau
cholestérol diabète de type II
douleurs cycliques ménopause endométriose
intolérances alimentaires allergies



**Devenez acteur
de votre bonne santé
en préservant ou en rééquilibrant
vos fonctions physiologiques
essentiels pour une
vitalité positive durable !**

Laure QUENEHEN

Masseur kinésithérapeute D.E.
D.U. Micronutrition Fonctionnelle

Coach en Alimentation Santé



Espace Kinésia, 7 rue Pablo Picasso
64400 Oloron Sainte Marie

Tel. 05 59 34 19 94

Mail : lassiettesante@gmail.com



**LA BONNE SANTÉ
DANS L' ASSIETTE**

**Coaching en
Alimentation Santé**

**Micronutrition
Fonctionnelle**

« Que ton aliment soit ton premier médicament »

Hippocrate