



NUTRITION

THÉRAPIE INDIVIDUELLE

Votre thérapeute : Aldina Monnat-Lanfranchi

La thérapie nutritionnelle vise à rééquilibrer l'alimentation en fonction des besoins de la personne, de sa santé, de ses traitements ou de ses émotions. Elle permet de **mieux comprendre son rapport à la nourriture**, d'adopter des habitudes adaptées et durables, et de soutenir le corps tout au long du parcours de soin.

Les bienfaits

Parce que bien se nourrir, c'est aussi prendre soin de soi, la thérapie nutritionnelle offre un accompagnement personnalisé pour retrouver équilibre, énergie et plaisir dans l'alimentation.

Ses bienfaits sont nombreux :

- **Mieux comprendre son rapport à la nourriture**
- **Retrouver une alimentation adaptée** à ses besoins et à son état de santé
- **Soutenir le corps** pendant et après les traitements médicaux
- **Réduire certains effets secondaires** liés à la maladie ou aux traitements (fatigue, nausées, troubles digestifs...)
- **Renforcer l'énergie**, l'immunité et le bien-être global
- **Favoriser une relation plus sereine**, consciente et bienveillante à l'alimentation
- **Aider à retrouver du plaisir à manger**, en respectant son rythme et ses envies

Les techniques

La thérapie nutritionnelle commence par un échange approfondi pour comprendre les besoins, les habitudes alimentaires, l'état de santé et les éventuels traitements en cours. Notre thérapeute propose ensuite des **ajustements progressifs et personnalisés**, en tenant compte du rythme et du vécu de chacun.





- 🍇 Durée : entre 60 min
- 🍇 Adapté aux enfants, ados et adultes : oui
- 🍇 Pris en charge par certaines assurances complémentaires affiliées ASCA

