

"Je suis venue consulter une diététicienne-nutritionniste car je me sentais pas trop bien dans mon corps (suite à ma grossesse).

Manger au début était pour moi pas un dégoût mais pas une super envie non plus. J'étais préoccupé par ma prise de poids et n'osais pas me mettre en valeur.

J'ai décidé de voir une diététicienne afin qu'elle m'aide à me sentir mieux.

Au fils des rdv, j'ai appris à manger de tout et surtout à me faire plaisir sans culpabilité, en cuisinant sans se prendre la tête.

J'ai vite perdu du poids et mes analyses de sang correctes.

Maintenant, je mange avec plaisir, m'autorise de craquer sur des gâteaux sans me dire c'est néfaste pour moi.

*Je suis heureuse comme ça et je continue toujours à suivre les conseils de ma diététicienne à savoir se faire plaisir." **Sabrina H. Mai 2013***

*"Si vous voulez perdre 10 kg en un mois, passez votre chemin.
Il s'agit ici d'une réelle rééducation nutritionnelle, en s'écoutant et en prenant conscience de soi.*

Se connaître mieux, s'accepter, retrouver les sensations de faim et de satiété...sont des clés données dans le cadre d'un suivi compétent et sérieux.

*Encore merci pour cet accompagnement de grande qualité dans le respect de soi." **Florence R. Mai 2013***

"Depuis des années je me sentais mal dans mon corps, mon rapport à la nourriture était compliqué, et j'alternais des périodes de restriction et des craquages plutôt compulsifs.

Avec sa méthode, ma diététicienne m'a appris à écouter mon corps et mes sensations, et à me faire confiance.

Depuis tout est devenu beaucoup plus simple, je mange avec plaisir, ce dont j'ai envie, et naturellement je trouve le bon équilibre.

*Je me suis réconciliée avec mon corps." **Anna L. Juillet 2013***

Vous pouvez laisser votre témoignage via la case contact du site internet.