

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT

LA DÉMARCHE DE PERTE DE POIDS OU DE RÉGULATION DU POIDS

Vous êtes lassé de voir vos kilos jouer au yo-yo, de vous priver, de vous frustrer et de reprendre vos kilos si difficilement perdus pourtant.

Pour retrouver un poids idéal à vie, il n'y a pas de méthode miracle !

Les régimes alimentaires entraînent un déséquilibre de l'organisme et aboutissent bien souvent, à force de privation, à l'effet inverse escompté, une reprise de poids à terme et un plus grand risque pour votre santé et surtout un moral déstabilisé.

La perte de poids n'a de sens que si elle s'inscrit dans la durée.

Vous souhaitez perdre ou maintenir votre poids toute votre vie, **une approche personnalisée et un suivi régulier est la seule garantie durable dans le temps.** Nous trouvons **ensemble une stratégie.**

Pour cela, j'identifie les causes ou le comportement qui ont occasionné la prise de poids ou qui lui a permis de s'installer, nous allons comprendre votre comportement, examiner vos difficultés, repérer vos erreurs. A partir d'un maximum d'informations, je vous donnerai les conseils qui vous conviennent (selon votre âge, votre métabolisme, votre histoire, vos pathologies associées, votre mode de vie, vos goûts et envies personnels, votre capacité à modifier durablement vos habitudes etc...). C'est un compromis entre le souhaitable, le possible et le nuisible.

Les connaissances sur les besoins de votre organisme, l'équilibre alimentaire, la composition des aliments et des plats, les conseils culinaires, les idées recettes sont indispensables pour mener à bien vos changements d'alimentation au long cours.

Cet **apprentissage** peut prendre plus ou moins de temps avec à la clef un réel bénéfice physique et moral !