

VOTRE BILAN DE VITALITE

étape par étape



Cabinet de naturopathie

« Accompagner votre corps
vers son équilibre naturel, à
chaque étape. »

Elise Naturopathe

QUELQUES MOTS

Bienvenue



La naturopathie accompagne votre corps vers son équilibre naturel. Cette brochure vous explique concrètement ce qui vous attend, du premier échange au suivi dans la durée.

Mon souhait : que vous veniez en confiance, en sachant exactement à quoi vous attendre à chaque étape de l'accompagnement.

Elise Naturopathe

NATUROPATHIE

Qu'est ce que c'est

La naturopathie est un accompagnement qui vise à soutenir les capacités naturelles du corps à maintenir ou retrouver son équilibre, en s'appuyant sur des moyens naturels.

Elle s'appuie sur plusieurs piliers complémentaires :

- L'alimentation et l'hygiène de vie.
- La phytothérapie et les compléments naturels.
- La gestion du stress et de la respiration.
- L'activité physique adaptée.

Important : la naturopathie complète le suivi médical, elle ne le remplace pas.

AVANT VOTRE VENUE

Comment se préparer

Pour profiter pleinement de la première séance, il est utile de réfléchir en amont à :

01

Habitudes

Vos habitudes de vie actuelles (alimentation, sommeil, activité physique).

02

Bilan

Vos antécédents de santé et traitements en cours.

02

Vision

Vos objectifs et attentes vis-à-vis de l'accompagnement.

LE RENDEZ- VOUS

Le bilan de vitalité en détail

Le bilan de vitalité repose sur un questionnaire approfondi sur votre mode de vie : l'anamnèse. Il permet d'identifier votre terrain global plutôt qu'un symptôme isolé.

Ce que j'observe

Vos habitudes, votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre gestion du stress, et tout élément qui éclaire votre équilibre général.

L'objectif

Comprendre les causes profondes plutôt que d'agir uniquement sur les symptômes ressentis.

LE RENDEZ- VOUS

Le bilan de vitalité en détail

Le bilan de vitalité repose sur un questionnaire approfondi sur votre mode de vie : l'anamnèse. Il permet d'identifier votre terrain global plutôt qu'un symptôme isolé.

Ce que j'observe

Vos habitudes, votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre gestion du stress, et tout élément qui éclaire votre équilibre général.

L'objectif

Comprendre les causes profondes plutôt que d'agir uniquement sur les symptômes ressentis.

EN FIN DE LA SÉANCE

Votre fiche personnalisée

À l'issue du bilan, vous repartez avec une fiche conseil qui synthétise mes recommandations,



Alimentation

Phytothérapie

Respiration

Hygiène de vie

Elise Naturopathe

DANS LA DUREE

Le suivi dans le temps

Le bilan de vitalité repose sur un questionnaire approfondi sur votre mode de vie : l'anamnèse. Il permet d'identifier votre terrain global plutôt qu'un symptôme isolé.

Ce que j'observe

Vos habitudes, votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre gestion du stress, et tout élément qui éclaire votre équilibre général.

L'objectif

Comprendre les causes profondes plutôt que d'agir uniquement sur les symptômes ressentis.

VOS QUESTIONS

Questions fréquentes

01

La naturopathie remplace-t-elle mon médecin ?

Non, elle vient en complément d'un suivi médical, jamais en remplacement.

02

Combien de séances sont nécessaires ?

Cela dépend de votre situation : certains accompagnements se font en une à deux séances, d'autres nécessitent un suivi plus long.

03

Y a-t-il des contre-indications ?

Certaines recommandations (plantes, compléments) demandent une attention particulière en cas de traitement en cours, grossesse ou allaitement — nous en parlons ensemble.

DANS LA DUREE

Le suivi dans le temps

Le bilan de vitalité repose sur un questionnaire approfondi sur votre mode de vie : l'anamnèse. Il permet d'identifier votre terrain global plutôt qu'un symptôme isolé.

Ce que j'observe

Vos habitudes, votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre gestion du stress, et tout élément qui éclaire votre équilibre général.

L'objectif

Comprendre les causes profondes plutôt que d'agir uniquement sur les symptômes ressentis.

CONTACTS

Infos Pratiques



Elise Naturopathe



+33 1 79 67 49 26



hello@reallygreatsite.com



elisenaturopathe.com
