

CABINET DIÉTÉTIQUE LA LUCIOLE

DÉCOUVRIR MES ACCOMPAGNEMENTS



Scannez pour prendre Rendez-vous

MOT DU PRATICIEN

Chaque parcours alimentaire est différent. Cette brochure vous présente ma façon d'accompagner, les formules disponibles et ce à quoi vous pouvez vous attendre en venant me consulter.

Mon objectif : vous aider à retrouver une relation apaisée avec l'alimentation, à votre rythme, sans régime restrictif ni injonctions.

*Prenez le temps de découvrir les pages suivantes.
Elles répondent aux questions que l'on me pose le plus souvent avant une première consultation*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Paul', with a stylized flourish underneath.

QUI SUIS-JE



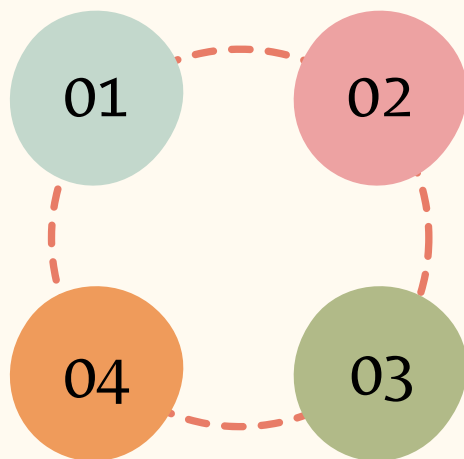
Laura VIDAL

*Diététicien(ne) Nutritionniste
avec 5 ans d'expérience en
cabinet.*



Je privilégie un accompagnement personnalisé et durable, adapté à votre quotidien et à vos objectifs, sans interdictions ni solutions toutes faites.

COMMENT SE DÉROULE UN ACCOMPAGNEMENT



Première consultation

01

Un bilan complet de vos habitudes alimentaires, de vos antécédents et de vos objectifs. Durée indicative : 45 à 60 minutes.

02

Suivi individuel

Des séances régulières pour ajuster progressivement les recommandations, faire le point sur vos ressentis et adapter le plan à l'évolution de votre quotidien.

03

Forfait accompagnement

Plusieurs séances à tarif groupé, pensées pour un objectif suivi dans la durée (perte de poids, préparation sportive, accompagnement d'une pathologie).

04

Ateliers collectifs

Selon disponibilité : ateliers cuisine, lecture d'étiquettes ou courses accompagnées, en petit groupe, pour mettre les conseils en pratique de façon conviviale.

LES DOMAINES OÙ J'ACCOMPAGNE



Rééquilibrage alimentaire

retrouver des repères
durables, sans frustration.



Diabète

adapter son
alimentation en lien
avec le suivi médical.

LES DOMAINES OÙ J'ACCOMPAGNE



Troubles digestifs

Identifier et apaiser les
inconforts au quotidien.



Nutrition sportive

Optimiser l'alimentation
selon la pratique et les
objectifs.

LES DOMAINES OÙ J'ACCOMPAGNE



Grossesse et allaitement

Accompagner les besoins
spécifiques de chaque
étape.



Troubles du comportement alimentaire

En lien avec les autres
professionnels
concernés.

LE DÉROULÉ

Comment se passe un accompagnement

01

Premier échange

Un contact simple, par téléphone ou en ligne, pour poser vos questions et convenir d'un rendez-vous.

02

Bilan initial

Une consultation approfondie pour comprendre vos habitudes, vos antécédents et vos objectifs.

03

Mise en place progressive

Des recommandations concrètes, introduites étape par étape dans votre quotidien.

04

Suivi et ajustements

Des séances régulières pour faire le point et adapter l'accompagnement à votre évolution.

VOS QUESTIONS

Questions fréquentes

Faut-il arrêter certains aliments ?

Non. L'approche proposée ne repose pas sur des interdits, mais sur un rééquilibrage progressif adapté à vos goûts et à votre mode de vie.

Combien de temps dure un accompagnement ?

Non. L'approche proposée ne repose pas sur des interdits, mais sur un rééquilibrage progressif adapté à vos goûts et à votre mode de vie.

Est-ce remboursé ?

Certaines mutuelles proposent une prise en charge partielle des consultations diététiques. Renseignez-vous auprès de la vôtre.

ME CONTACTER

Infos pratiques



+33 1 42 68 39 15



cabinetdietetiquelaluciole@gmail.com



cabinetdietetiquelaluciole.fr