

coach nutrition

Micronutrition et Nutrition fonctionnelle

Programme: "Préconception"

Pour qui?

- Pour les futurs mamans et papas, afin de favoriser la fertilité et la probabilité de conception. Préparer une grossesse saine et exclure tout problème lié à l'état nutritionnel ou fonctionnel. Vous allez découvrir comment optimiser votre alimentation et votre style de vie pour une grossesse épanouie et accueillir un bébé en pleine forme. Les papas peuvent également augmenter leur fertilité en choisissant d'optimiser leur alimentation.

Inclus:

- Bilan fonctionnel et micro-nutritionnel pour le couple
- Mesure de composition corporelle
- Plan d'action personnalisé pour chacun des futurs parents

Votre bénéfice

- Comprendre ce dont votre corps a besoin dans la phase de conception puis dans celle de la grossesse
- Mettre toutes les chances de votre côté
- Savoir choisir les aliments pour une fertilité optimale
- Comprendre le fonctionnement de votre système hormonal
- Un plan nutriments personnel "Fertilité"
- Un plan d'action "Step-by-step" pour chaque phase

Votre programme

Bilan fonctionnel + 2 RV de 60 minutes en couple , informations et plans d'actions pour 2 personnes CHF 550,-