



Diététicienne-nutritionniste diplômée d'Etat, je propose des consultations diététiques au sein des cabinets paramédicaux de Fontaine-les-Dijon et de Messigny-Et-Vantoux, en association avec d'autres praticiens tels que des ostéopathes, kinésithérapeutes, podologue, orthophoniste et sophrologue.

Je développe une méthode de rééquilibrage alimentaire personnalisée et efficace sur le long terme, empêchant la reprise de poids souvent symptomatique de nombreux régimes alimentaires. Mon objectif premier est de vous permettre d'améliorer votre qualité de vie, tout en tenant compte de votre personnalité et de vos besoins.

Mes références professionnelles :

Numéro ADELI (répertoire des professionnels de santé): 219501434

- AFDN , [Association Française des Diététiciens Nutritionnistes](#)

- HAS, [Haute Autorité de Santé](#)

- PNNS, [Plan National Nutrition Santé](#)

- AFD, [Fédération Française des Diabétiques](#)

- [Fédération Française de Cardiologie](#)

La consultation nutrition que je vous propose repose sur l'alliance thérapeutique, un dialogue basé sur une écoute active indispensable pour vous accompagner avec bienveillance dans votre projet nutritionnel.

Lors d'une consultation nutrition, la première étape est un bilan quantitatif et qualitatif de votre alimentation spontanée, c'est sur cette base que sont fixés les objectifs diététiques, indispensables à l'adhésion au long cours. Au cours du suivi, nous évaluons votre parcours et réajustons ensemble ces objectifs nutritionnels afin de les atteindre sereinement.

Que votre projet soit de perdre du poids, de réadapter votre alimentation à un problème de santé ou simplement de vous guider vers l'équilibre nutritionnel, je vous accompagnerai en portant une attention toute particulière à la gestion de vos émotions et de vos sensations alimentaires ainsi qu'à l'écoute de votre corps pour ne pas créer de frustration.



Site internet : <https://www.dieteticienne-nutritionniste21.fr>

Horaires :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Fontaine-les-Dijon :	9h00-18h30	13h00-18h30	9h-12h30	9h00-12h30	9h00-12h30	Fermé
Messigny-Et-Vantoux :	Fermé	9h00-12h30	13h00-18h30	13h00-18h30	13h00-18h30	9h00- 12h30

Contact : contact@dieteticienne-nutritionniste21.fr 07.69.44.03.34