

**Magali LAHOUTE**

**Naturopathe**



**Neurofeedback dynamique - Biorésonance - coach en nutrition**

# Programme de Gestion du Poids : Une approche naturopathique Intégrée

Notre programme holistique de gestion du poids combine naturopathie, coaching alimentaire, neurofeedback dynamique, biorésonance, aromathérapie et micronutrition. Cette approche multidimensionnelle vise à gérer les problèmes de poids de manière globale, en prenant en compte les aspects physiques, émotionnels et nutritionnels de la santé. Découvrez comment ces méthodes complémentaires travaillent en synergie pour vous aider à atteindre vos objectifs de poids et de bien-être de manière durable et naturelle.



**par magali LAHOUTE**

# La naturopathie : fondement de notre approche

## Principes Naturopathiques

La naturopathie, pilier de notre programme, repose sur le principe d'auto-guérison du corps. Elle vise à stimuler les mécanismes naturels de l'organisme pour restaurer l'équilibre et favoriser une perte de poids saine. Notre approche naturopathique intègre une évaluation complète de votre état de santé, de vos habitudes de vie et de votre environnement.

## Bénéfices pour la Gestion du Poids

En adoptant une approche naturopathique, nous cherchons à identifier et à traiter les causes profondes de vos problèmes de poids, plutôt que de simplement masquer les symptômes. Cela peut inclure la détoxification de l'organisme, l'équilibrage hormonal, l'amélioration de la digestion et le renforcement du système immunitaire, tous essentiels pour une gestion durable du poids.

# Coaching alimentaire personnalisé

## **Analyse Nutritionnelle Approfondie**

Notre programme débute par une évaluation détaillée de vos habitudes alimentaires actuelles, vos préférences et vos besoins nutritionnels spécifiques.

## **Plan Alimentaire Sur Mesure**

Nous élaborons un plan alimentaire équilibré et personnalisé, axé sur des aliments entiers, biologiques et adaptés à votre métabolisme.

## **Éducation et Accompagnement**

Vous bénéficiez d'un soutien continu pour apprendre à faire des choix alimentaires sains et à développer une relation positive avec la nourriture.

## **Suivi et Ajustements**

Des consultations régulières permettent d'ajuster votre plan en fonction de vos progrès et de vos retours d'expérience.

# Neurofeedback Dynamique : Optimisation Cérébrale

Le neurofeedback dynamique est une technique innovante qui permet d'optimiser le fonctionnement cérébral, contribuant ainsi à la gestion du poids. Cette méthode non invasive utilise l'électroencéphalographie (EEG) pour mesurer l'activité cérébrale en temps réel et fournir un retour immédiat au cerveau.

## Fonctionnement

Le neurofeedback aide à réguler les ondes cérébrales associées au stress, à l'anxiété et aux comportements compulsifs, souvent liés aux problèmes de poids. En apprenant à moduler ces ondes, vous pouvez améliorer votre contrôle émotionnel et vos habitudes alimentaires.

## Bénéfices pour la Perte de Poids

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la gestion des émotions
- Renforcement de la volonté et de l'autodiscipline
- Diminution des envies compulsives

# Biorésonance : Harmonisation Énergétique

La biorésonance est une thérapie énergétique qui utilise les fréquences électromagnétiques du corps pour diagnostiquer et traiter les déséquilibres. Dans notre programme de gestion du poids, la biorésonance joue un rôle crucial en identifiant et en corrigeant les perturbations énergétiques qui peuvent entraver vos efforts de perte de poids.

1

## **Bilan de vitalité**

Analyse des fréquences corporelles pour détecter les déséquilibres énergétiques et les intolérances alimentaires potentielles.

2

## **rééquilibrage énergétique**

Application de fréquences correctrices pour rétablir l'équilibre énergétique et stimuler les processus naturels de guérison du corps.

3

## **Optimisation Métabolique**

Amélioration du métabolisme et de la fonction cellulaire pour favoriser une perte de poids saine et durable.

4

## **Suivi**

Sessions régulières pour maintenir l'équilibre énergétique et ajuster le traitement en fonction des progrès.

# Aromathérapie : Le Pouvoir des Huiles Essentielles

L'aromathérapie est intégrée à notre programme pour ses effets bénéfiques sur le plan physique et émotionnel. Les huiles essentielles soigneusement sélectionnées peuvent soutenir votre parcours de perte de poids de diverses manières.

Nous vous guiderons dans l'utilisation sûre et efficace de ces huiles essentielles, que ce soit par diffusion, application cutanée ou ingestion (sous supervision professionnelle), pour maximiser leurs bienfaits dans votre parcours de perte de poids.

# Micronutrition : Optimisation Nutritionnelle Ciblée

La micronutrition joue un rôle essentiel dans notre approche de gestion du poids. Elle vise à corriger les carences en micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras essentiels, etc.) qui peuvent entraver vos efforts de perte de poids et affecter votre santé globale.

## Bilan Micronutritionnel

Nous effectuons une analyse approfondie de vos besoins en micronutriments à travers des tests sanguins et des questionnaires détaillés.

## Supplémentation Personnalisée

Sur la base de vos résultats, nous élaborons un plan de supplémentation sur mesure pour combler vos carences spécifiques.

## Soutien Métabolique

Les micronutriments ciblés aident à optimiser votre métabolisme, favorisant ainsi une perte de poids efficace et durable.

## Suivi et Ajustements

Nous surveillons régulièrement vos progrès et ajustons votre plan de micronutrition en conséquence pour assurer des résultats optimaux.

# Votre Parcours vers une Gestion du Poids Réussie

Notre programme holistique de gestion du poids offre une approche complète et personnalisée pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être. En combinant naturopathie, coaching alimentaire, neurofeedback dynamique, biorésonance, aromathérapie et micronutrition, nous créons un plan d'action sur mesure qui s'adresse à tous les aspects de votre santé.



Embarquez avec nous dans ce voyage transformateur vers une meilleure gestion de votre poids et une santé optimale. Notre équipe dévouée est là pour vous guider et vous soutenir à chaque étape, vous aidant à développer des habitudes durables pour un bien-être à long terme.