

**Les Ateliers de l'Équilibre Gourmand** sont votre chance d'aller plus loin, d'être guidé(e) et de prendre plaisir à chaque étape de votre parcours. Ne laissez pas les difficultés vous freiner, rejoignez-nous pour apprendre à manger équilibré tout en profitant de chaque instant.

**Inscrivez-vous** dès maintenant et donnez-vous les moyens de réussir avec sérénité ! Ensemble, transformons votre alimentation en un allié de votre bien-être durable.

**Inscriptions :**

**Belinda Fueyo**

**Tél. :** 0456 043 254

**e-mail :** belindafueyo@gmail.com

**Carole Faignoy**

**Tél. :** 0471 944 778

**e-mail :** carole.faignoy.dieteticienne@gmail.com

**Route 81 - B20**

**Modalités pratiques :**



## CLINIQUE S<sup>TE</sup>-ANNE S<sup>T</sup>-REMI

### ATELIERS DE L'ÉQUILIBRE GOURMAND



*Prendre soin de son alimentation,  
c'est avant tout prendre soin de soi.*

Les Ateliers de l'Équilibre Gourmand vous accompagnent dans votre démarche pour adopter une alimentation équilibrée, sereine et adaptée à votre mode de vie.

Les Ateliers de l'Équilibre Gourmand sont bien plus qu'un simple atelier de diététique, c'est un accompagnement sur mesure pour vous aider à retrouver une relation sereine avec la nourriture, atteindre vos objectifs de santé et profiter de chaque repas.

Dans une ambiance conviviale et bienveillante, nos diététiciens spécialisés vous guideront à travers des thématiques pratiques et motivantes pour vous aider à adopter des habitudes alimentaires équilibrées, adaptées à votre nouvelle réalité.

Chaque atelier est une occasion de prendre en main votre alimentation et d'apprendre à gérer les défis quotidiens avec des stratégies simples, efficaces et pleines de bon sens.

## POURQUOI VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS DE L'ÉQUILIBRE GOURMAND ?

- **Une approche personnalisée** : Nous savons que chaque parcours est unique. Nos ateliers sont conçus pour répondre à vos besoins spécifiques et vous donner les clés pour réussir. Que vous soyez au début de votre parcours ou que vous ayez déjà fait des progrès, vous trouverez des conseils adaptés à votre situation.

- **Des conseils pratiques et motivants** : Vous apprendrez à choisir les bons aliments, à maîtriser vos portions, et à intégrer des habitudes alimentaires qui favorisent votre bien-être. Nous vous aiderons à transformer chaque repas en une occasion de prendre soin de vous et de vous sentir bien.
- **Un soutien constant** : Vous ne serez jamais seul(e) dans votre démarche. Chaque atelier est l'opportunité de poser vos questions, de partager vos difficultés, mais aussi vos petites victoires. Ensemble, nous allons créer une dynamique positive pour que vous puissiez vous sentir motivé(e) et inspiré(e) chaque jour.

