

Coaching en nutrition

Manger représente l'un des plus grands plaisirs de la vie. Certaines problématiques associées peuvent néanmoins se développer si nous n'y prêtons pas attention. Un entretien avec un·e conseiller·ère en nutrition peut vous aider à comprendre l'information souvent contradictoire véhiculée par les médias, et à élaborer un plan alimentaire adapté à vos besoins.

Mangez mieux et sentez-vous bien dans votre peau!

- **Vous avez de la difficulté à maintenir votre poids santé?** Pour perdre des kilos et ne pas les reprendre, il faut changer ses habitudes alimentaires. Nos diététistes agréé·e·s, membres de leur ordre professionnel provincial respectif, fournissent une information nutritionnelle à jour et fondée sur des données probantes pour vous aider à adopter une approche cohérente en matière de perte de poids.
- **Vous désirez stimuler votre énergie?** Quelques changements simples dans votre alimentation peuvent vous dynamiser et vous aider à vous sentir mieux. Nous vous accompagnons dans l'élaboration d'un plan alimentaire facile à intégrer à votre style de vie.
- **Vous avez des restrictions alimentaires?** Il est parfois nécessaire de suivre un régime spécial afin d'éviter certains problèmes (p. ex. hypercholestérolémie, diabète de Type 2, intolérance au lactose ou à certains aliments, syndrome du côlon irritable). L'aide d'un·e diététiste facilite la planification du régime adéquat.

Il suffit d'un appel téléphonique pour faire le premier pas.

Les Services de Coaching IntelliVie vous fournissent l'information et le soutien visant à faire en sorte que vos programmes alimentaires s'intègrent facilement dans votre mode de vie. Lorsque vous appelez notre Centre de services à la clientèle, voici ce à quoi vous pouvez vous attendre :

1. Nous vous posons quelques questions précises afin de vous aiguiller vers le service personnalisé qui vous sera le plus utile.
2. Nous demandons à un·e diététiste d'évaluer vos besoins alimentaires, puis nous vous fournissons des informations nutritionnelles, des conseils pratiques et un encadrement. Tous ces services vous sont fournis par téléphone.

Les services de coaching IntelliVie sont disponibles par téléphone. Si vous vous sentez parfois indécis·e ou dépassé·e, nous pouvons facilement vous fixer un rendez-vous de counseling (en face à face, par téléphone ou en ligne).

Les services de coaching IntelliVie peuvent vous aider à adopter une alimentation saine, à gérer votre poids et à augmenter votre énergie.



Appelez-nous pour commencer
1 866 565-4903

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 514 875-0720

MonHomeweb.ca

© Homewood Santé inc., 2025 | LSC_CP_Flyer_FR_Feb2025



**Homewood
Santé**