

Valérie Gaudreault Nutrition anti-régime

Valérie est nutritionniste-diététiste à Saint-Bruno et Longueuil. Elle utilise l'alimentation intuitive, une approche sans décompte de calories ni privation! Convaincue qu'une saine alimentation ne passe pas seulement par le contenu de l'assiette, elle vous aide à travailler vos comportements alimentaires pour améliorer votre relation avec la nourriture, retrouver le plaisir de manger sans vous sentir coupable et aspirer à une meilleure qualité de vie. Son objectif est de vous aider à cheminer à votre rythme et sans jugement avec empathie, écoute et créativité.

Ses spécialités :

Saine gestion du poids

Troubles alimentaires

Relation difficile avec la nourriture et le corps

Mangeur émotionnel

Chirurgie bariatrique

Mme Gaudreault offre également des tournées d'épicerie, des cours de cuisine et des ateliers de groupe. Contactez-la dès maintenant pour en savoir plus sur son offre de services!

Formations

Certified Intuitive Eating Counselor (c) – Evelyn Tribole & Elyse Resch

Eating Disorders for Registered Dietitians – Shawna Melbourn

Beyond Eating Disorders – Shawna Melbourn

Hyperphagie boulimique – Organisme Équilibre

Poids et image corporelle – Organisme Équilibre

Alimentation intuitive – Karine Gravel

Alimentation consciente – Alexandra Leduc