

DYNAFORM

NOS PROGRAMMES À PERSONNALISER

DYNA-FORM

Manque d'énergie • Coup de barre
Bien s'alimenter, quoi manger ? • Prise de poids

DYNA-FIT

Surpoids • Problèmes métaboliques (cholestérol, etc)
Besoins énergétiques

DYNA-SPORT

Gestion énergétique • Endurance
Nutrition adaptée à chaque sport

COACHING INDIVIDUEL

SEANCE D'INFORMATION GRATUITE (SANS ENGAGEMENT)

Michelle Gavin

Conseillère en nutrition et diététique

Avenue Villamont 19, 1005 Lausanne

M +41(0)76 326 95 98

michelle.gavin@dynaform.ch • www.dynaform.ch



DYNAFORM

Ce programme a été mis au point et développé pour vous permettre de mieux comprendre et gérer vos besoins alimentaires.

Tout le monde sait plus ou moins ce qu'il est bon de manger ou non, sain ou à déconseiller.

Nous vous proposons d'approfondir vos connaissances en commençant par vous dire que rien n'est «mauvais ou bon».

Au contraire, nous sommes faits pour manger de tout! Selon nos besoins, nos activités et notre métabolisme, il s'agit de définir quelques règles, entre autres, par rapport aux quantités et aux produits.

Ce sont des connaissances de chimie digestive et de meilleures informations sur vos besoins physiologiques que nous désirons vous donner, afin de mieux gérer vos envies en procurant à votre organisme de quoi lui permettre de fonctionner sans générer de stockage inutile et en jouissant d'un maximum d'énergie et de dynamisme.

Ce programme vous donnera les outils nécessaires pour vivre votre vie normalement pour atteindre vos objectifs, sans trop de contraintes vis-à-vis de vous-même et de la société.

