

# **Votre Santé à cœur à l'aide d'une alimentation**

## **Goûteuse et saine**

**Thérèse Laberge Samson, Nutritionniste, et spécialiste en relation d'aide**

**Co- auteure du livre de recettes, *Manger de Bon Cœur*, Éditions Guy St Jean**

### **Reçus pour vos assurances ou impôts**

#### **Qui suis-je ?**

Je suis une nutritionniste ayant à son actif plusieurs années d'expérience, et à cœur **vosre santé et** ce par le biais entre autres d'une alimentation saine et goûteuse, qui doit demeurer cependant une source de **plaisir**.

J'ai développé au cours de mes nombreuses années d'expérience une approche progressive et réaliste de la modification des habitudes alimentaires par un accompagnement respectueux de votre rythme.

#### **Comment puis-je contribuer à améliorer votre santé?**

- ✓ En établissant avec vous une relation de confiance.
- ✓ En évaluant vos habitudes alimentaires.
- ✓ En identifiant les aliments qui pourraient nuire à votre santé.
- ✓ En vous guidant dans de nouveaux choix plus santé, tout en ayant toujours le souci qu'ils demeurent une source de plaisir.
- ✓ En vous donnant des trucs pour modifier les recettes qui vous tiennent à cœur.
- ✓ En vous accompagnant tout au long de votre parcours.

#### **Quand est-il important de rencontrer une nutritionniste?**

- ✓ Votre santé est le reflet de la qualité de votre alimentation.
- ✓ Vous vous questionnez à savoir si votre alimentation est adéquate (selon le nouveau Guide alimentaire Canadien 2019) pour vous assurer une santé optimale?
- ✓ Pourquoi ne pas vous faire un cadeau et vous offrir une fois dans votre vie une occasion unique de valider la qualité de votre alimentation. La science nous démontre qu'une alimentation saine et équilibrée vous fournit tous les éléments nutritifs que votre corps a besoin pour fonctionner.
- ✓ Votre médecin a identifié un état de santé qui nécessiterait une modification de vos habitudes alimentaires.
- ✓ La nutritionniste est la personne la mieux formée pour vous accompagner dans cette démarche.
- ✓ Cet accompagnement vous assurera de meilleures chances de réussite
- ✓ N'hésitez pas à me contacter.

#### **Comment me rejoindre?**

- ✓ **Par téléphone à mon bureau : 819-588-5112**
- ✓ **Par courriel à l'adresse suivante : [tlabergesamson@gmail.com](mailto:tlabergesamson@gmail.com)**

**Thérèse Laberge Samson, DtP  
Nutritionniste  
Cardio Gesta**