

# LIVRET D'ACCUEIL



# SOMMAIRE

Fonctionnement de l'accompagnement **p.3**

Différences entre régime et rééquilibrage alimentaire **p.4**

Légumes de saison **p.5**

Fruits de saison **p.6**

Journal alimentaire **p.7**

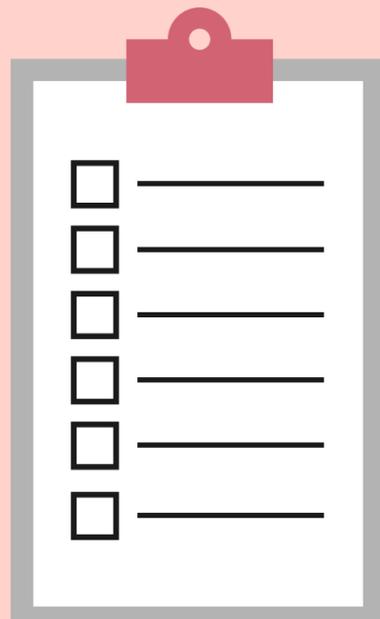
Check list **p.8**

Vêtement objectif **p.9**

Photos **p.10**

Questionnaire émotionnel **p.11**

Fiche de contact **p.12**



# FONCTIONNEMENT DE L'ACCOMPAGNEMENT

**1**

Premier rendez-vous :

- Mise en place du premier plan alimentaire
- Cibler l'objectif final
- Connaître vos goûts et vos habitudes

**2**

Suivis:

- Modification du plan alimentaire selon vos goûts et/ou besoins.
- Suivi des objectifs
- Travail sur vos besoins

**3**

Stabilisation :

On espace les rendez-vous à 1 mois, 3 mois, 6 mois et 1 an pour maintenir l'objectif atteint !, .

# DIFFÉRENCE RÉGIME ET RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

- Les régimes sont frustrants, compliqués pour la vie sociale et familiale et surtout NON DURABLES!
- Le rééquilibrage alimentaire, lui, se fait en douceur, en prenant en compte votre composition corporelle et vos goûts et surtout c'est durable !
- Pas d'interdits dans le rééquilibrage alimentaire !
- Rééquilibrer signifie trouver un équilibre donc la mise en place est plus longue qu'avec un simple régime !



### JANVIER/ FEVRIER /MARS

- ✓ Ail
- ✓ Betterave
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-  
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou  
blanc,  
rouge,  
frisé
- ✓ Chou de  
Bruxelles
- ✓ Courge
- ✓ Crosne
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Salade  
Frisée,  
mâche
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Poireau
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambour

### AVRIL/ MAI

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Asperge
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Carotte
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Salade  
Frisée,  
Laitue
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Poireau
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

### JUIN/ JUILLET /AOÛT

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Asperge
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Chou  
romanesco

## LES LEGUMES DE SAISON

- ✓ Concombre
- ✓ Courgette
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Haricot  
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Poivron
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

### SEPTEMBRE

- ✓ Ail
- ✓ Artichaut
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-  
branche
- ✓ Chou,  
rouge,  
blanc, frisé
- ✓ Chou de  
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Courge

- ✓ Courgette
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Frisée
- ✓ Haricot  
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Patate  
douce
- ✓ Poireau
- ✓ Poivron
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Tomate

### OCTOBRE

- ✓ Ail
- ✓ Aubergine
- ✓ Betterave
- ✓ Blette
- ✓ Brocoli
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-  
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou
- ✓ Chou  
blanc,

- rouge,  
frisé
- ✓ Chou de  
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Concombre
- ✓ Courge
- ✓ Courgette
- ✓ Echalote
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Haricot  
vert
- ✓ Laitue
- ✓ Navet,  
Frisée
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Patate  
douce
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambo  
ur

### NOVEMBRE/ DECEMBRE

- ✓ Ail
- ✓ Betterave
- ✓ Brocoli
- ✓ Cardon
- ✓ Carotte
- ✓ Céleri-  
branche
- ✓ Céleri-rave
- ✓ Chou
- ✓ Chou de  
Bruxelles
- ✓ Chou-fleur
- ✓ Citrouille
- ✓ Courge
- ✓ Crosne
- ✓ Echalote
- ✓ Endive
- ✓ Épinard
- ✓ Fenouil
- ✓ Frisée
- ✓ Navet
- ✓ Oignon
- ✓ Panais
- ✓ Poireau
- ✓ Potiron
- ✓ Radis
- ✓ Rutabaga
- ✓ Salsifis
- ✓ Topinambour





## LES FRUITS DE SAISON

### JANVIER

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Kaki
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

### FEVRIER

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

### MARS

- ✓ Citron
- ✓ Kiwi
- ✓ Orange
- ✓ Pamplemousse

- ✓ Poire
- ✓ Pomme

### AVRIL

- ✓ Citron
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Poire
- ✓ Pomme

### MAI

- ✓ Cerise
- ✓ Fraise
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Rhubarbe

### JUIN/ JUILLET

- ✓ Abricot
- ✓ Brugnon
- ✓ Cassis
- ✓ Cerise
- ✓ Citron
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Groseille
- ✓ Melon
- ✓ Pamplemousse
- ✓ Pastèque
- ✓ Pêche

- ✓ Pomme
- ✓ Prune
- ✓ Rhubarbe

### AOÛT

- ✓ Abricot
- ✓ Baie de goji
- ✓ Brugnon
- ✓ Cassis
- ✓ Figue
- ✓ Fraise
- ✓ Framboise
- ✓ Groseille
- ✓ Melon
- ✓ Mirabelle
- ✓ Mûre
- ✓ Myrtille
- ✓ Nectarine
- ✓ Noisette
- ✓ Pastèque
- ✓ Pêche
- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Prune
- ✓ Pruneau
- ✓ Raisin

### SEPTEMBRE

- ✓ Baie de goji
- ✓ Citron
- ✓ Coing
- ✓ Figue
- ✓ Framboise
- ✓ Kaki
- ✓ Myrtille
- ✓ Noix
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme
- ✓ Raisin

### OCTOBRE/ NOVEMBRE/ DECEMBRE

- ✓ Citron
- ✓ Clémentine
- ✓ Coing
- ✓ Kaki
- ✓ Kiwi
- ✓ Mandarine
- ✓ Orange
- ✓ Physalis
- ✓ Poire
- ✓ Pomme



# JOURNAL ALIMENTAIRE

Pensez à noter vos repas afin de prendre conscience de votre alimentation actuelle et que l'on puisse travailler ensemble sur la mise en place d'un meilleur équilibre !

Mon journal alimentaire



Jour							
Petit déjeuner							
Déjeuner							
Collation(s)							
Diner							
Eau							
Activité physique							
Ressentis ) :   :(							
Sommeil ) :   :(							

# CHECK LIST



**Choisissez des petits objectifs à atteindre chaque jour afin de focaliser sur le positif !**

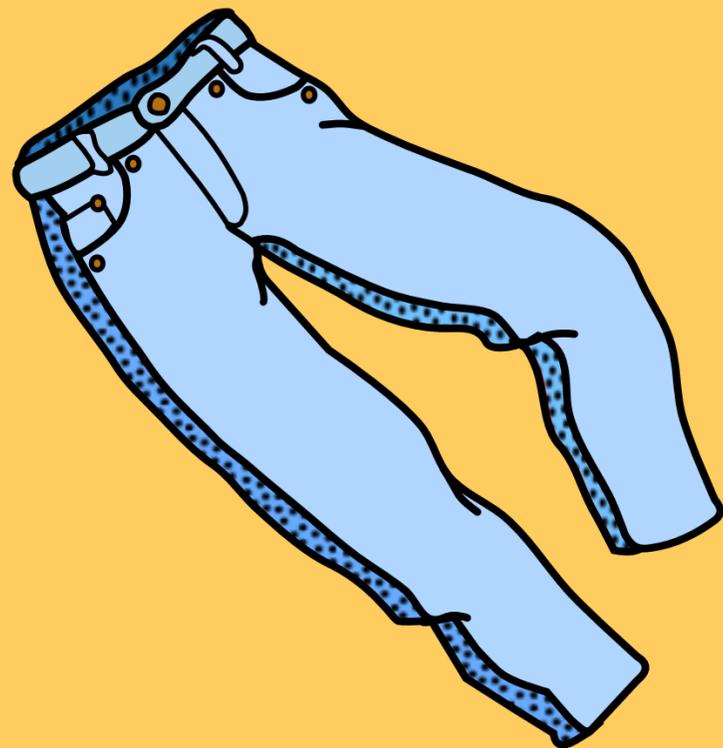
Check-list de la réussite !

Objectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

A circular logo with the text "Avec Alex" and a colorful, abstract design.

# MON VÊTEMENT OBJECTIF

Choisissez LE vêtement qui vous vous aidera  
à garder le cap sur votre objectif !  
(ou plusieurs si l'objectif est grand)



# PHOTOS

**IL EST IMPORTANT DE GARDER UNE TRACE DU POINT DE DÉPART, FAITES DONC UNE PHOTO DE FACE, UNE DE DOS ET UNE DE PROFIL.**



# QUESTIONNAIRE ÉMOTIONNEL

**FAITES LE POINT SUR VOTRE RAPPORT À L'ALIMENTATION\***



\*remplir le questionnaire ci-joint

# CONTACT



*je reste disponible pendant votre accompagnement !*

- Mail : mazeralexandra@gmail.com
- Téléphone : 06.47.73.09.10
- Site internet : <https://avecalex.fr/>
- Doctolib : <https://www.doctolib.fr/dieteticien/rochefort/alexandra-mazer>
- Instagram : [https://www.instagram.com/avec\\_alex\\_diet/?hl=fr](https://www.instagram.com/avec_alex_diet/?hl=fr)
- Facebook : <https://www.facebook.com/AvecALEXdietetiquerochefort>
- YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCBSuh0M3o3MEC-ILh4hUrYA>



**N'oubliez pas !  
"Avec Alex, on oublie ses complexes  
et on adopte les bons réflexes!"**