

Ce que tu ne trouveras pas ailleurs.

Guide envoyé suite au mot clé SUIVI

Tu as écrit SUIVI. Ça veut dire que tu te poses sérieusement la question. Ce guide est là pour te donner une image honnête de ce qu'est un vrai suivi nutritionnel, de ce que je fais, et de pourquoi ça fonctionne quand le reste a échoué.

POURQUOI ÇA N'A PAS MARCHÉ AVANT

La plupart des tentatives échouent pour la même raison : elles s'attaquent au symptôme sans comprendre la personne. Un menu standard ne sait pas que tu travailles sous pression tous les midis. Il ne sait pas que tu as un rapport particulier au sucre depuis l'enfance. Il ne sait pas que ton cortisol sabote ta prise en charge des graisses depuis des années.

Ce n'est pas un échec de volonté. C'est un échec d'outil.

Mais reconnaître ça ne dispense pas d'un engagement réel. Les deux vont ensemble. C'est précisément ce qu'on construit dans un suivi sérieux.

UNE APPROCHE QUI PART DE TOI, PAS D'UN PROTOCOLE

Je travaille avec une approche psycho-nutritionnelle. Ça veut dire que je ne regarde pas seulement ce que tu manges, mais pourquoi tu manges ce que tu manges, dans quel contexte, avec quelles émotions, avec quelles contraintes réelles.

Avant même le premier rendez-vous, j'ai en main ton questionnaire bilan complet : historique de santé, traitements en cours, niveau de stress, journées alimentaires détaillées. Pas pour cocher des cases. Pour comprendre ton terrain avant de proposer quoi que ce soit.

Ce que je construis ensuite n'existe que pour toi. Pas copié-collé. Pas adapté d'un modèle. Conçu à partir de zéro.

CE QUE TU REÇOIS CONCRÈTEMENT

Un programme alimentaire PDF personnalisé	Revu et ajusté à chaque étape du suivi selon tes retours et ton évolution.
Des menus 7 jours avec liste de courses	Pensés pour être applicables dans ta vie réelle, pas dans une vie idéale.
Un plan de micronutrition ciblé	Parce que ce que tu absorbes compte autant que ce que tu manges.

**Un suivi sur 6
consultations espacées
de 15 jours**

Assez proches pour maintenir la dynamique, assez espacées pour que tu reviennes avec du vécu, pas des intentions.

UN MOT SUR LES RÉSULTATS

Les résultats que j'obtiens avec mes clients sont réels et documentables. Pas des chiffres inventés pour convaincre. Des transformations qui tiennent dans le temps parce qu'elles reposent sur une compréhension profonde du profil de la personne, pas sur une restriction temporaire.

Ce que je ne promets pas : des résultats sans effort de ta part. Ce que je garantis : que chaque effort que tu fourniras ira exactement dans la bonne direction.

PRÊT À COMMENCER ?

Le premier pas, c'est le questionnaire bilan sur rodeff-nutrition.com. Une fois reçu, je te recontacte pour un entretien de découverte de 20 minutes. Pas un appel de vente. Une conversation pour voir si on travaille ensemble.

David Rodeff Nutrition · rodeff-nutrition.com · Document confidentiel, usage personnel uniquement