

Check-up Nutrition & Bien-être

Tarif : 750.- CHF

Le **Check-up Nutrition & Bien-être** est un programme complet visant à améliorer l'état de santé global, en agissant de manière coordonnée sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être.

La prestation se déroule en deux temps, avec un accompagnement personnalisé et des recommandations adaptées au mode de vie de chacun.

Une disponibilité par téléphone et par courriel est assurée tout au long du programme, afin de garantir un suivi continu et un soutien réactif en cas de nécessité.

1. Bilan Nutritionnel Personnalisé – en deux séances

Première séance : évaluation initiale

- **Anamnèse complète** : discussion approfondie autour de vos habitudes alimentaires, antécédents médicaux, mode de vie et objectifs personnels.
- **Mesure corporelle** par impédancemètre : analyse de la composition corporelle (masse grasse, masse musculaire, hydratation, etc.).
- **Analyse par Oligo-check** : évaluation non invasive des carences en minéraux et oligo-éléments, ainsi que de la présence éventuelle de métaux lourds.
- **Analyses sanguines** (réalisées en collaboration avec le laboratoire MGD) :

Les analyses sanguines jouent un rôle central dans l'évaluation de votre état de santé global. Elles permettent d'obtenir des données précises sur vos carences, déséquilibres ou éventuels dysfonctionnements métaboliques. Réalisées en partenariat avec le **laboratoire MGD**, ces analyses couvrent les points suivants :

- **Hémogramme complet**
- **Bilan métabolique**
- **Bilan vitaminique**
- **Dosage de la ferritine**

- **Évaluation de la perméabilité intestinale**

Cet examen vise à détecter une éventuelle **hyperperméabilité intestinale**.

Cette condition, liée à un dysfonctionnement de la barrière intestinale, peut entraîner :

- Inflammations chroniques
- Troubles digestifs
- Fatigue persistante
- Réactions immunitaires anormales (intolérances alimentaires, allergies, etc.)

Deuxième séance : suivi à 3 mois

- Entretien de suivi permettant d'évaluer les progrès réalisés, d'ajuster les recommandations nutritionnelles et de consolider les nouvelles habitudes.

2. Activité physique & Bien-être

En partenariat avec **le Fitness Universal à Lausanne**, nous vous proposons deux options, selon vos préférences et vos objectifs :

- **Option 1 : Reprise de l'activité physique encadrée**

Suivi personnalisé par un coach sportif du Fitness Universal. Ensemble, vous définirez un programme d'entraînement progressif et ciblé, avec un accompagnement sur 3 mois. Objectif : retrouver la forme et instaurer des habitudes durables orientées santé et bien-être.

- **Option 2 : Détente et relaxation**

Offrez-vous un moment de bien-être grâce à **deux séances de massothérapie**. Ces soins favorisent la récupération, réduisent le stress et participent activement à votre équilibre global.