

*« Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie.*

*Alors, seulement, il est possible de l'avoir. »*



*Hippocrate*

## **Ateliers et Conférences en Nutrition et Cuisine Diététique**

*Ateliers pour Tous : proposé tout au long  
de l'année*

*chez le **Restaurant Coté Vapeur**  
24 Bd Princesse Charlotte à Monaco.*

[www.cotevapeur.com](http://www.cotevapeur.com) présent aussi sur



- A votre domicile
- En entreprise

Participation minimum 6 personnes

## **Qu'est ce que c'est la Naturopathie**

La naturopathie est une médecine complémentaire et accompagnatrice qui vise à rééquilibrer le terrain, les fonctions du corps par des moyens naturels comme l'alimentation, le mouvement, la phytologie....

Son but principal est maintenir dans un état de santé optimale pour éviter l'arrivée de la maladie, autre que rechercher la cause initiale des troubles de la santé



## **NATURETIKA**

Consultations à Monaco et France  
Déplacement dans un rayon de  
20 Km maximum dans le 06  
Contact Angela Fontana  
Naturopathe A.N.E.A depuis 2004  
Port : 0033 630890653  
Mail : [naturetika@monaco.mc](mailto:naturetika@monaco.mc)



**CONSULTATIONS de  
NATUROPATHIE**

**BILAN ALIMENTAIRE**

**A DOMICILE**

**NATURETIKA**

**SERA À VOTRE ÉCOUTE  
POUR UN BILAN COMPLET  
DE VOTRE SANTÉ ET  
VOUS CONSEILLERA DIFFÉRENTS  
MODES NATURELS DE SOINS ,  
VOUS AIDERA DANS VOTRE  
PARCOURS ALIMENTAIRE  
ET VOTRE HYGIÈNE DE VIE.**

## CONSEILLÈRE EN NUTRITION

Au quotidien, comment allier alimentation et santé ?

Comment identifier les comportements alimentaires qui nuisent à notre santé, à notre vitalité et à notre équilibre ?

Quels choix concrets effectuer dans nos achats, notre cuisine ?

Comment prendre soin de nous et de nos proches ?

L'équilibre alimentaire est le moyen le plus naturel pour conserver ou retrouver son poids, et pour préserver ou améliorer sa santé physique et morale.

**Naturetika** vous propose pour cela une prise en charge personnalisée et un accompagnement de tous les instants vers vos objectifs.

Perte de poids, nutrition du sport, nutrition et grossesse, nutrition santé, ...

Équilibrez votre alimentation pour prendre soin de votre corps.

**Naturetika** est là pour vous conseiller, vous motiver et vous apporter les réponses à vos questions.

### • PROGRAMME ALIMENTAIRE MINCEUR

Nous explorons et analyserons ensemble l'historique de votre poids, votre comportement alimentaire, vos habitudes de vie et habitudes alimentaires.

En fonction de ce bilan nutritionnel complet, nous fixons ensemble des objectifs simples, concrets, adaptés à votre rythme de vie et faciles à mettre en place immédiatement

### • EQUILIBRE ET ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

Vous souffrez d'une maladie :

- ⇒ diabète,
- ⇒ intolérance / allergies alimentaires,
- ⇒ hypercholestéromie,
- ⇒ insuffisance rénale,
- ⇒ reflux gastro œsophagien,
- ⇒ troubles du comportement alimentaire,.....

Vous savez que l'alimentation est pour vous capitale dans la prise en charge de votre pathologie.

**Naturetika** vous aide à élaborer une alimentation compatible avec votre pathologie et votre mode de vie.



### • ELABORATION DE RECETTES PERSONNALISEES ET ANIMATION DE CUISINE DIETETIQUE

Grace à ma collaboration avec le Restaurant Coté Vapeur de Monaco, je vous propose tout au long de l'année de nombreux ateliers et conférences de cuisine diététique et saine, nous vous ferons découvrir de nouvelles habitudes culinaires, de nouveaux modes de cuisson (*cuisson à la vapeur, cuisson à l'étouffée, ...*) plus respectueux des aliments

Nos compétences en matière de nutrition et notre connaissance des aliments, vous apprendront, au cours de ces animations, comment associer équilibre alimentaire et plaisir de la table.

Nous réaliserons ensemble, dans une ambiance chaleureuse et conviviale, même chez vous, des plats savoureux avec des ingrédients de bonne qualité gustative et nutritionnelle, simples à préparer, que vous pourrez facilement reproduire chez vous .



### IMPORTANT

**VOTRE NATUROPATHE DOIT ÊTRE POUR VOUS  
UN GUIDE ET NE DOIT, EN AUCUN CAS SE  
SUBSTITUER À VOTRE MÉDECIN TRAITANT  
OU POSER UN DIAGNOSTIC MÉDICAL.**

**A. FONTANA**