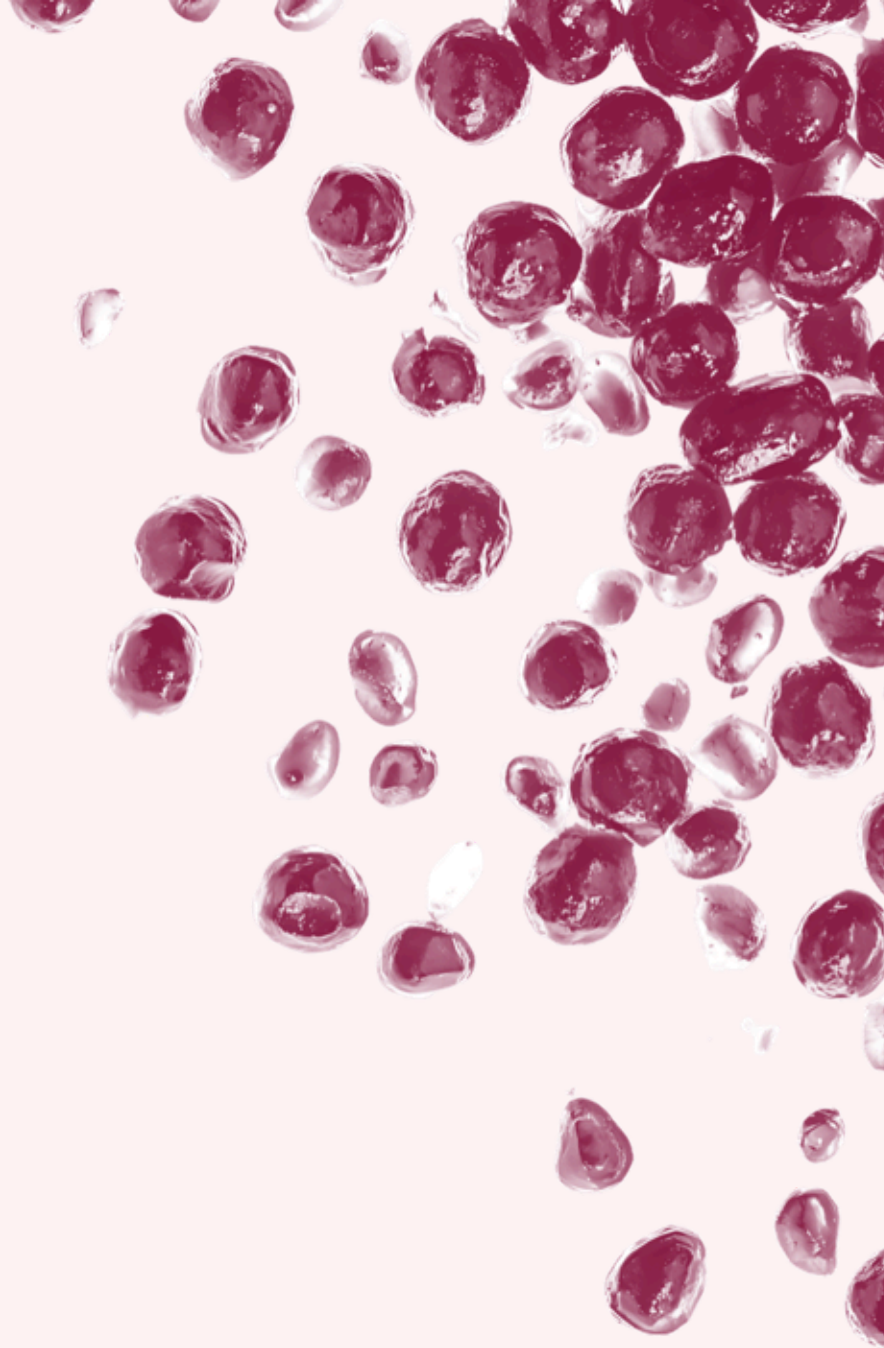




**GRENADE**

HORMONES & NUTRITION  
AU FÉMININ



# Carte des prestations

*Consultations en rééquilibrage hormonal*

# L'exploration

## *Pour qui :*

Femmes qui souhaitent **comprendre** leur situation avant d'agir (fatigue, règles irrégulières, ménopause, carence, thyroïde...)

## *Objectif :*

Faire le point pour **identifier** ce qui influence votre équilibre hormonal et **savoir** par où commencer.

## *Déroulé de la prestation :*

**Questionnaire** d'évaluation hormonale et métabolique  
(à remplir avant la séance)

Consultation Bilan (1h15 env.)

- Analyse du questionnaire et de **vos symptômes**
- Définition d'**objectifs sur mesure**
- Conseils sur les bilans biologiques à envisager (prescriptions à valider avec votre médecin)
- Premiers conseils sur l'**hygiène de vie & bases de chronobiologie alimentaire**

## *À l'issue :*

- Un compte-rendu **personnalisé**
- Les examens recommandés
- Des conseils de démarrage

120€



# L'équilibre

## *Pour qui :*

Femmes souhaitant **agir concrètement** sur leur **équilibre hormonal**, comprendre leur corps, et **installer des changements durables**.

## *Objectif :*

3 à 6 mois pour rétablir votre équilibre hormonal, retrouver votre énergie et comprendre les **besoins** de votre corps.

## *Contenu :*

Pack de 4 consultations (sur 3 à 6 mois)

- *Bilan initial* (cf. “découverte”)
- *2ème séance:*
  - Analyse et interprétation des résultats biologiques
  - Élaboration d'un **plan de route** nutritionnel et hormonal
  - Ajustements alimentaires et proposition de **complémentation** (en lien avec votre médecin)
- *Suivi à 3 mois :*
  - **Ajustement** du protocole
  - Bilan des **progrès** et difficultés
  - Conseils **ciblés** (fatigue, sommeil, digestion, cycle, stress...)
- *Suivi à 6 mois :*
  - Évaluation des marqueurs
  - Conseils pour **stabilité** et **autonomie** afin d'entretenir les résultats

## *À l'issue :*

Un accompagnement **complet** et **progressif**, pour comprendre, **corriger** et **stabiliser**.

390 €

*Ou 65€/ mois sur les 6 mois*

# L'harmonie préventive

## *Pour qui :*

Femmes souhaitant **prévenir** les déséquilibres hormonaux, écouter leur corps et mettre en place des **habitudes simples** pour préserver leur bien-être.

## *Objectif :*

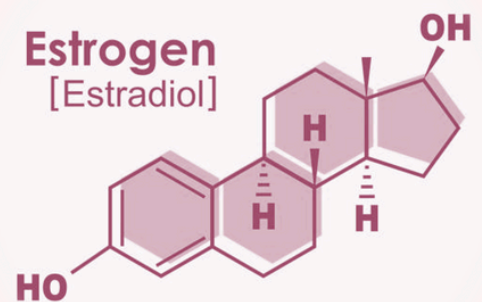
2 à 3 mois pour retrouver un équilibre hormonal, renforcer votre vitalité et instaurer des rituels personnalisés.

## *Contenu :*

- 1 bilan initial complet (questionnaire, routine, nutrition et lifestyle)
- 2 consultations de suivi avec plan d'action personnalisé

## *Bénéfices :*

Une démarche douce, **préventive** et ciblée, pour celles qui veulent s'engager dès aujourd'hui vers un meilleur équilibre hormonal et une meilleure qualité de vie.



# Bonus des programmes

## Consultations flash ⚡

Une séance courte (35min) pour **débloquer** un point précis : digestion, fatigue persistante, fringales, troubles du cycle, complémentation, ou adaptation de votre hygiène de vie.

Idéale si vous souhaitez un **éclairage rapide** et des conseils ciblés **sans vous engager** dans un accompagnement complet.

(En visio ou par téléphone)

50 €



## Support WhatsApp ou mail entre RDV

Un lien direct et bienveillant pour vous accompagner **entre deux séances**.

Vous pouvez m'écrire pour des questions ponctuelles, un besoin de motivation, une adaptation de votre programme ou un partage de ressenti.

Je vous réponds sous **48h maximum**, pour vous aider à rester **engagée et confiante** dans votre parcours.

30 €/mois



## Accompagnement “dans la vraie vie”

Une immersion **concrète** pour vous aider à appliquer vos nouvelles habitudes au quotidien.

Je vous accompagne lors de vos **courses**, vous apprends à **lire les étiquettes**, à **choisir les bons produits** et à **décrypter les pièges marketing**.

L'objectif : vous rendre autonome et sereine dans vos choix alimentaires et bien-être.

80€ / 1h

160€ pour 2h

## Menus personnalisés

Des menus entièrement conçus sur mesure selon votre profil hormonal, vos préférences alimentaires, votre rythme de vie et vos objectifs (énergie, équilibre du cycle, digestion, poids...).

Chaque mois, vous recevez des idées de repas équilibrés et faciles à préparer, accompagnées de conseils pratiques pour organiser vos courses.

50€ Pour un mois



## Bilan de suivi post-programme

Un rendez-vous complet (1h) pour faire le point après votre accompagnement :

- évaluation des progrès et des bénéfices ressentis,
- ajustements éventuels,
- recommandations personnalisées pour maintenir votre équilibre hormonal

sur la durée.

60 €

# Modalités d'intervention et frais complémentaires

Les consultations à **domicile** sont proposées dans un rayon de **25 km** autour de **Brech 56400**.

Au-delà de cette zone, une **indemnité kilométrique** sera appliquée pour couvrir les frais de déplacement.

Cette indemnité sera précisée au moment de la prise de rendez-vous selon la distance à parcourir.

Par ailleurs, pour plus de flexibilité, des séances en **visio** sont également possibles.

Ces consultations à distance permettent de bénéficier d'un accompagnement personnalisé sans contrainte de **déplacement**.



## Païement en plusieurs fois

Pour vous accompagner dans votre démarche de bien-être, je propose des **facilités de paiement échelonnées** pour les programmes qui s'étendent sur plusieurs mois.

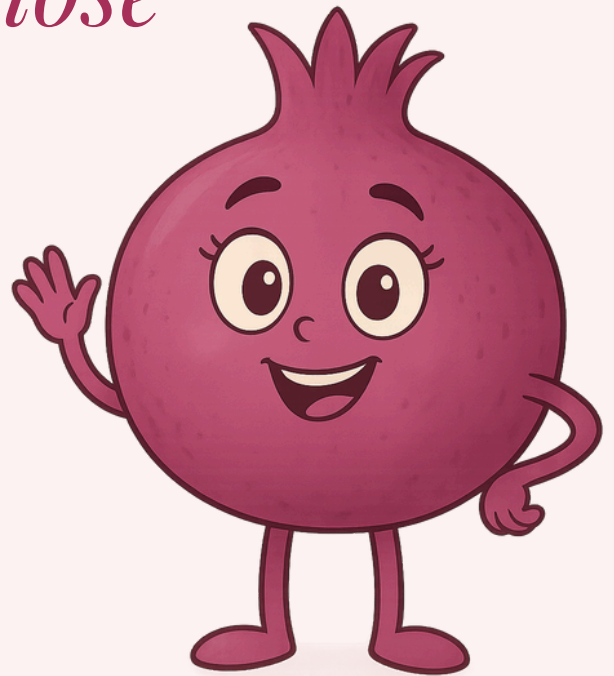
Cette option permet de répartir le coût total de l'accompagnement afin de le rendre **plus accessible**, tout en conservant la même **qualité** et l'intégralité du suivi personnalisé.



**GRENADE**

HORMONES & NUTRITION  
AU FÉMININ

*“Ose la métamorphose”*



**Julie Le Diréach**

*Consultante en rééquilibrage hormonal*

[contact@grenade-nutrition.fr](mailto:contact@grenade-nutrition.fr)

07.82.45.61.87

[www.grenade-nutrition.fr](http://www.grenade-nutrition.fr)

