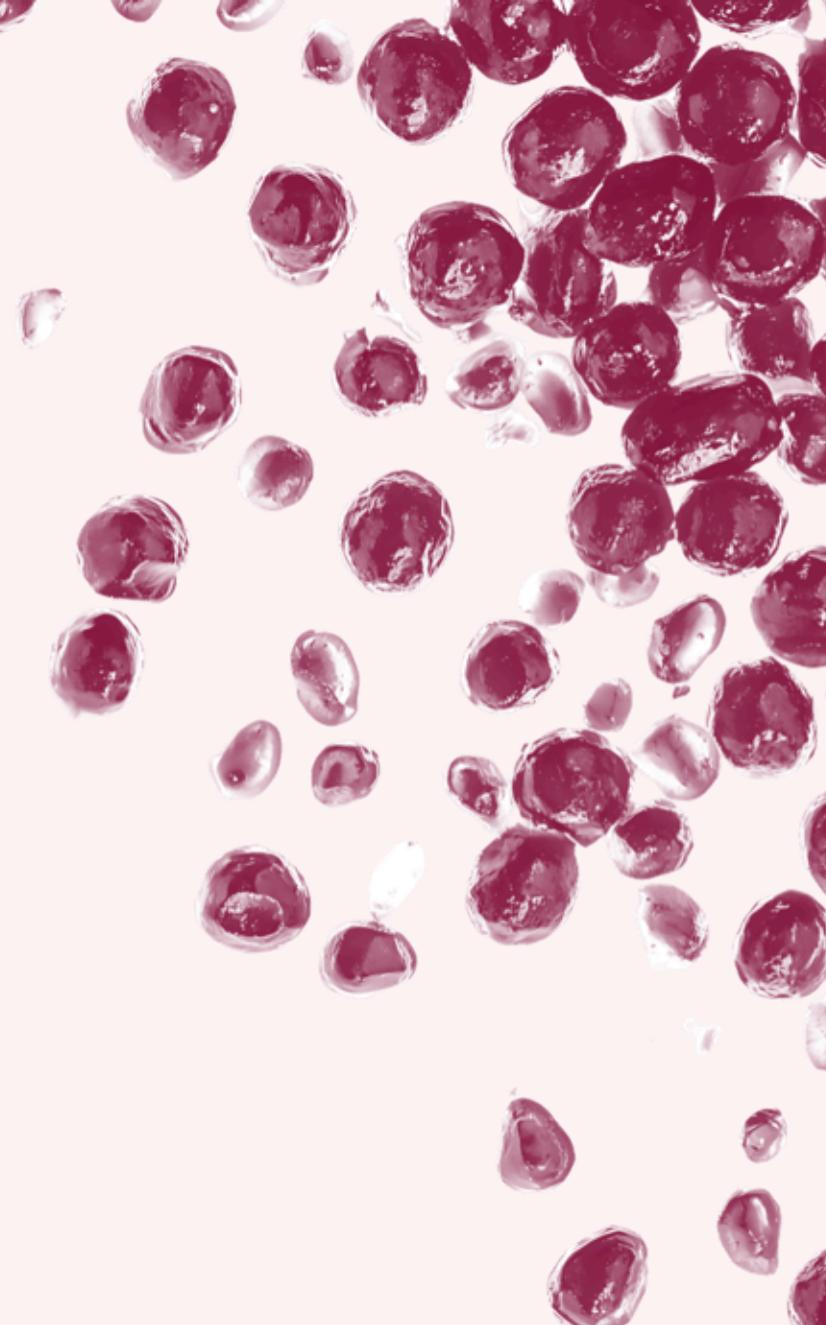




GRENADE

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)

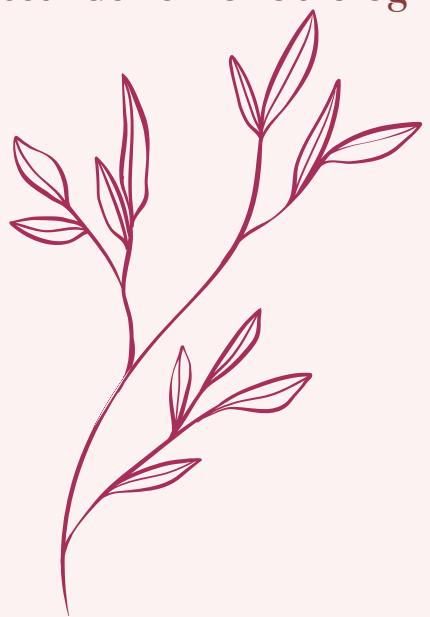
Consultation Bilan (1h15 env.)

- 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 :

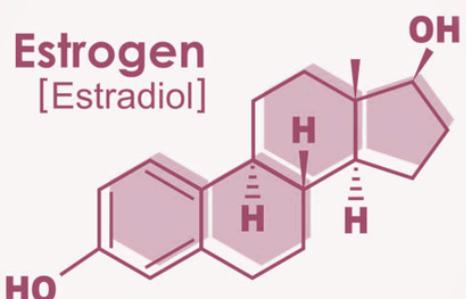
2 à 3 mois pour retrouver un équilibre hormonal, renforcer votre vitalité et instaurer des rituels personnalisés.

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.



220€

Bonus des programmes

Consultations flash

Une séance courte 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)

50,00 €

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.

30,00 €/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.
2H

160,00 €

Menus personnalisés

Des menus conçus sur mesure selon votre profil hormonal, vos goûts, votre rythme et vos objectifs (vitalité, cycle, digestion, poids...).

Chaque semaine comprend des idées de repas équilibrés, simples à préparer, avec des recommandations pratiques pour vos courses.

Pour un mois

80,00€



Bilan de suivi post-programme

Un rendez-vous complet 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.

1h

60,00 €

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.



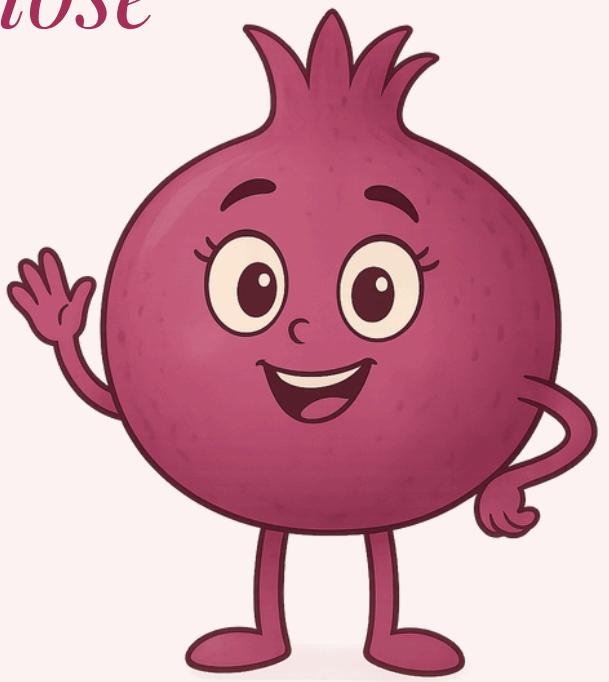
Pour vous accompagner dans votre démarche de bien-être, je propose des facilités de paiement en **plusieurs fois** pour les programmes s'étalant sur plusieurs mois.

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.

N'hésitez pas à me contacter pour en discuter et choisir la formule qui vous convient le mieux.



“Ose la métamorphose”



Julie Le Diréach

Consultante en rééquilibrage hormonal

contact@grenade-nutrition.fr

07.82.45.61.87

www.grenade-nutrition.fr

