



Cabinet de Diététique – Paris 14ème

Actualités de l'été 2017



Nous vous souhaitons de passer un agréable été ensoleillé,
ainsi que des vacances gourmandes et reposantes.

Le cabinet reste ouvert tout l'été
et accueille pour cela une nouvelle diététicienne
que nous vous présentons ci-dessous.

Vous retrouverez comme dans les précédentes newsletters,
un zoom nutrition sur un thème de saison,
ainsi qu'un descriptif de la toute nouvelle balance
que vous pourrez tester dès le début de l'été.

Une nouvelle diététicienne à nos côtés

Nous avons le plaisir d'accueillir
à nos côtés au cabinet

Stéphanie Dufant

Diététicienne libérale depuis 11 ans,

Auteure du livre "[Recettes pour un](#)",
paru en juin 2015,
aux éditions Stéphane Bachès,

Elle a également eu de nombreuses
expériences au sein
de structures spécialisées
en chirurgie bariatrique, pédiatrie,
cures d'amaigrissement...

Elle sera présente pour remplacer
Sophie et Delphine
pendant leurs congés ou autres
absences.



Zoom sur "Les Boissons de l'été"

Si la faim est un signe pertinent pour savoir quand et combien manger,
la soif au contraire est déjà un signe de déshydratation :

il faut donc boire souvent.

Le thé ou le café non sucrés contribuent à l'hydratation de la journée,
vous pouvez donc en consommer !

Pensez au thé glacé sachet spécifique pour infusion à froid
ou au thé vert classique en augmentant les doses
(2 cuill. à café par mug par personne pour une bonne infusion à froid).

Pensez aux feuilles de menthe ou de basilic, quartiers d'agrumes
ou encore aux morceaux de gingembre,
dans une gourde à infusion ou une théière classique.

~~ Sophie-Laure EID ~~

Thé glacé pêche :

- pour 1L d'eau
- 5 sachets de thé vert parfumé ou
15g en vrac
- une pêche en morceaux (ou fruit
de votre choix type fraises ou

- grenades)
- feuilles de menthe
- Laisser infuser au moins 2h et servir bien frais!



Café glacé :

- un café type espresso
- lait écrémé ou de lait d'amande au choix
- 1 cuill. à café d'édulcorant ou sucre
- glaçons

Les glaçons de fruit :

*Mettre un fruit rouge,
un morceau de kiwi
ou une feuille aromatique comme la
menthe,*

*dans un compartiment à glaçons
puis recouvrir d'eau !*



Nouvelle balance impédancemétrique

Nous serons équipés dès mi-juillet
d'une nouvelle balance d'analyse corporelle dernière génération

TANITA MC 780 MA

Ce nouvel appareil d'analyse de masse corporelle ainsi que son nouveau logiciel vous permettront de suivre plus précisément vos évolutions de:

- poids
- % graisse
- masse musculaire
- masse grasseuse

ainsi que la répartition segmentée de ces données:

- tronc
- bras droit et gauche
- jambes droite et gauche



Mais vous pourrez désormais également retrouver:

- **un indice de graisse viscérale:** qui permet de définir vos risques cardio-vasculaires
- **votre âge métabolique:** qui évolue en fonction de votre composition corporelle
- **votre quantité d'eau intra et extra cellulaire:** pour mieux déceler une éventuelle rétention d'eau au fil des consultations
- et bien d'autres données que nous aurons le plaisir de vous détailler lors de votre prochain RDV.

NB: nous vous rappelons que les femmes enceintes ainsi que les personnes porteuses d'appareils cardiaques ne peuvent pas bénéficier de ce type de mesure.

Les Diététiciennes



Sophie-Laure Eid

Collaboratrice



Delphine Trujillo

Fondatrice du cabinet

oxydiet@gmail.com

delphine@diet-fine.fr

Jours de consultations:

mercredi – vendredi – samedi

Jours de consultations:

lundi – mardi – jeudi – samedi

Prise de RDV par internet : nouveauté!

Vous pouvez désormais prendre RDV sur internet via la plateforme
pagesjaunes.fr

Mais également continuer à gérer vous-même vos RDV
grâce à l'interface de prise de RDV habituelle :

<http://diet-fine.share-meeting.com>

Pour nous contacter

Tel: 01.43.22.14.51

contact@diet-fine.fr

Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook

