

[Voir la version en ligne](#)



Cabinet de Diététique – Paris 14ème

Actualités de l'été 2018



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

Le cabinet qui a déménagé en début d'année,
intègre désormais **une maison de santé pluriprofessionnelle**
qui permet à tous les patients de bénéficier s'ils le souhaitent,
d'une prise en charge complète avec des professionnels variés sur
place: **médecins généralistes, infirmier, pédicure-podologue,**
ostéopathe, dentiste, échographie-doppler.

Vous retrouverez ci-dessous **des actualités,**
un zoom nutrition et **une recette** de saison.

Actualités

Des travaux pour la rentrée:

Pour mieux vous accueillir dès la rentrée,
la maison de santé ferme ses portes
pour des travaux de rénovation

du 13 au 26 août 2018



#30460229



Un livre sur la chirurgie de l'obésité:

Vous y trouverez toutes les informations pour savoir quand et comment avoir recours à la chirurgie bariatrique

Parce qu'être informé est la meilleure façon de prendre soin de sa santé

Zoom sur "Les drainants naturels"

Avec l'arrivée de l'été, les fortes chaleurs favorisent le phénomène de rétention d'eau.
C'est de l'eau qui reste dans notre corps, en dehors de nos cellules, souvent aux extrémités du corps: chevilles, doigts.

Pour "drainer" cette eau, c'est-à-dire favoriser son élimination, il est essentiel de boire plus.
En effet, on pourrait penser qu'en buvant moins, le corps stocke moins mais c'est tout l'inverse.

Plus le corps est déshydraté, plus il aura tendance à retenir l'eau.

Il existe également certaines plantes qui favorisent naturellement l'élimination de l'eau comme les queues de cerises, le pissenlit, l'orthosiphon...

Vous trouverez ci-dessous **une recette maison d'une infusion** que vous pourrez boire froide tout au long de la journée.



Boisson aux queues de cerise :

*1 bol de queues de cerise +
2 cuil. à soupe de thé vert aux
fruits rouges*

- *Faire macérer 1 nuit les queues de cerises dans 1L puis faire bouillir 10mn.*
- *Rajouter le thé et laisser infuser à couvert pendant 15 mn en rajoutant*
- *Consommer bien frais tout au long de la journée*

La recette de saison

Un jus qui fait rougir :

*2 tomates moyennes +
250g de fraises (une barquette) +
2 tranches de pastèque (200g) +
1 petit concombre*

- *Eplucher et couper les tomates, les fraises, la pastèque et le concombre.*
- *Mixer le tout.*
- *Glacer avec de la glace pilée ou des glaçons*



Les Diététiciennes



Sophie-Laure Eid

Collaboratrice

oxydiet@gmail.com

Jours de consultations:

mercredi – vendredi – samedi



Delphine Trujillo

Fondatrice du cabinet

delphine@diet-fine.fr

Jours de consultations:

lundi – mardi – jeudi – vendredi – samedi

Maison de santé pluriprofessionnelle Alésia-Denfert

29 avenue du général Leclerc

75014 Paris

Tel: 01.43.21.54.00

contact@diet-fine.fr



Retrouvez toute l'actualité du cabinet sur la page Facebook



***Conformément au nouveau Règlement Général sur la
Protection des Données (RGPD),***

*vous pouvez vous désinscrire à tout moment de nos actualités
en cliquant sur le lien ci-dessous.*

