

Voir la version en ligne

Diet'fine

Cabinet de diététique DIET'fine

Paris 14e



***Nous avons profité de cette trêve estivale
pour mieux vous proposer dès cette rentrée,
un récapitulatif des dernières nouveautés du cabinet,
ainsi qu'un zoom sur le thé et ses bienfaits.***



Nouveau site internet



Un nouveau site internet **DIET-FINE**,
plus moderne et adapté aux différents supports numériques a vu le jour
cet été.

Après de longues années de service, il était temps de mettre à jour
l'ancienne version.

Bonne navigation...

Delphine Trujillo

**Nouvelle version
DIET-FINE**



Partenariat Qui Toque



Un partenariat avec [QUITOQUE](#) a été mis en place.

Il vous permet de bénéficier de 30€ OFFERTS
sur votre premier PANIER-REPAS (dès 59€ d'achat)

Le code promo est à demander par mail.

Delphine Trujillo & Sophie EID

contact@diet-fine.fr



De nouveaux professionnels



Depuis le début de l'année 2019,

2 nouvelles professionnelles para-médicales et 1 médecin généraliste viennent compléter l'équipe pluri-professionnelle de la maison de santé Alésia-Denfert:

Jessica FEVRE - psychologue

Madeline GARCIA - Orthoptiste

Dr Céline Mao - Médecin généraliste

Vous pouvez retrouver l'ensemble de l'équipe [ici](#).



Zoom sur le thé et ses bienfaits



Sophie EID

L'HYDRATATION

Le cerveau est composé à 75% d'eau. Une mauvaise hydratation baisse notre concentration et notre vigilance. Il est recommandé de boire

notre concentration et notre vigilance. Il est recommandé de boire avant de ressentir la soif, qui intervient lorsque la déshydratation est déjà installée. Ceci à la différence de la faim, où il est déconseillé de manger en l'absence de faim. Nous pouvons survivre des semaines sans manger mais que 3 à 5 jours sans boire.

S'hydrater veut dire boire de l'eau plate ou gazeuse, du thé, des infusions ou du café sans sucres... Certains aliments contribuent à l'apport en eau comme les soupes, les fruits, les légumes et les yaourts: ils peuvent être consommés en priorité pour ceux qui ont du mal à boire.

Adopter le réflexe d'une grande tasse de thé dès les premiers signes de céphalées avant même le recours aux antalgiques.



UNE STIMULATION DOUCE

Le thé contient de la L-théanine, un acide aminé que l'on retrouve presque exclusivement dans le thé noir ou vert.

Elle aide à la sensation de relaxation tout en maintenant la vigilance mentale : c'est une stimulation douce.



RICHE EN FLAVONOÏDES

Le thé, contrairement au café, apporte des flavonoïdes (ce sont des anti-oxydants contribuant à la protection des parois cellulaires, des protéines et de l'ADN contenus dedans).

3 tasses de thé par jour, vert ou noir, améliorent les fonctions vasculaires, baissent de 11% les risques d'infarctus du myocarde et possèdent un effet préventif sur les AVC. Si la consommation est en moyenne à 4 tasses de thé par jour, le risque de diabète 2 baisse de 15%.



LES IDEES RECUES

A partir de l'âge de 4 ans, les enfants peuvent consommer du thé au lait ou infusions non sucrées. Mais le café reste trop riche en caféine pour les enfants.


Théine et caféine sont en réalité la même molécule de la famille des méthylxanthines. En revanche la concentration de cette molécule est moins forte dans le thé et surtout sa vitesse d'action est moindre.

Le caractère diurétique du thé est une idée reçue, sauf pour une consommation excessive, c'est à dire 6 à 8 tasses de thé ou 4 expressos par jour.

Prise de rendez-vous

01.43.21.54.00

 Doctolib Delphine Trujillo

 Doctolib Sophie EID

Maison de santé Alésia-Denfert

29 avenue du général Leclerc

75014 Paris



Retrouvez l'actualité du cabinet

Cet email a été envoyé à , cliquez ici pour vous désabonner.

Powered by 