

Je pourrais bénéficier d'un suivi avec notre **NUTRITIONNISTE/DIÉTÉTISTE** si...

Je suis **ENCEINTE** et :

- J'ai reçu un diagnostic de **diabète gestationnel**
- J'ai une alimentation **végétarienne / végétalienne** et je veux m'assurer que j'ai tous les nutriments nécessaires
- Je souffre de nausées et vomissements et ma **motivation pour manger/cuisiner a diminué**
- Je fais **beaucoup d'activité physique** et je veux m'assurer que mon apport alimentaire est adéquat
- Je vis des défis en lien avec mon **image corporelle** et les changements dans mon corps durant la grossesse
- J'ai un diagnostic de **syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** et je veux des conseils pour prévenir les complications durant la grossesse (résistance à l'insuline, etc.)
- Je souffre de **troubles alimentaires** qui sont exacerbés depuis que je suis enceinte

Je suis **EN PÉRIODE POSTNATALE** et :

- Je veux privilégier une **saine alimentation** afin de soutenir ma bonne santé mentale
- Mon **diabète gestationnel** ne s'est pas résorbé après mon accouchement
- J'allaiter et je dois faire un **régime d'éviction** pour des intolérances/allergies alimentaires
- Je souffre de **troubles alimentaires** qui sont exacerbés depuis mon accouchement
- Je veux **reprendre l'activité physique** tout en allaitant et je veux m'assurer que mes besoins sont comblés
- Mon **énergie est basse** et je crois que mon alimentation est un des facteurs contribuant à cette baisse d'énergie
- Je vis des défis avec mon **image corporelle** et les changements dans mon corps

J'ai une condition **PÉRINÉALE** et **PELVIENNE** pour laquelle mon alimentation a un impact :

- Endométriose
- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)
- Douleur pelvienne chronique
- Cystite interstitielle / syndrome de la vessie douloureuse
- Syndrome du côlon irritable (SCI)

Je pourrais bénéficier d'un suivi avec notre **NUTRITIONNISTE/DIÉTÉTISTE** si...

Je suis **MÉNOPAUSÉE** ou en **PRÉMÉNOPAUSE** et :

- Je m'intéresse au lien entre **mes hormones et mon alimentation**
- J'aimerais avoir des conseils nutritionnels afin de soulager des **symptômes désagréables** de ménopause
- Je vis des défis en lien avec mon **image corporelle** et les changements dans mon corps
- J'ai un diagnostic d'**ostéoporose** et on soupçonne des changements au niveau de ma **densité osseuse**
- J'ai reçu un diagnostic de **trouble métabolique** (***cholestérol, haute tension artérielle, diabète***, etc.)

J'ai des **FUITES URINAIRES** et/ou **FUITES DE GAZ/SELLES** et/ou une **DESCENTE D'ORGANES PELVIENS** et :

- Je souffre de **constipation** et dois fréquemment pousser pour évacuer des selles dures
- J'ai reçu un diagnostic de **côlon irritable** ou de **maladie coeliaque**
- Mes selles sont **molles/liquides** et **très difficiles à retenir**
- Je sens que mon alimentation a un impact sur mes symptômes **d'urgence urinaire** ou **d'urgence d'aller à la selle**




Jade Grenier-Roy

NUTRITIONNISTE - DIÉTÉTISTE

 JADE@PELVI-SOLUTIONS.COM

 WWW.PELVI-SOLUTIONS.COM

 (819) 412-0995

  @JADOQUIMANGE

Pelvi - Solutions

