

Dîtes à dieu à la cigarette !

MA CURE

Arrêter de fumer sans grossir



Nathalie
CRESPO



Nathalie
CRESPO

VERS UNE VIE DE PLAISIR SANS TABAC

Arrêter de fumer sans prendre de poids ? C'est possible !

J'ai été une grosse fumeuse pendant 20 ans et lorsque j'ai voulu arrêter de fumer, je me suis retrouvée démunie. J'aurais tellement aimé trouver un programme sur mesure pour m'aider à arrêter, sans prendre de poids. Alors, en alliant mon expérience d'ancienne fumeuse à mes connaissances en naturopathie, nutrition et gestion du stress, j'ai conçu un accompagnement sur mesure pour vous aider à retrouver la liberté d'un vie sans tabac, sans prendre de poids. Parce que OUI, arrêter la cigarette peut faire prendre du poids ! Et c'est la première préoccupation des femmes qui viennent me voir !

C'est pourquoi, j'ai développé un programme sur mesure, spécialement conçu pour celles qui sont motivées à arrêter ce poison, qui souhaite retrouver le goût, l'odorat, le souffle et retrouver leur liberté tout en conservant une silhouette harmonieuse. C'est en combinant différentes méthodes naturelles qui ont fait leurs preuves que vous pourrez atteindre votre objectif.

En fonction de votre consommation actuelle, je vous propose plusieurs formule sur mesure.



Nathalie
CRESPO

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE NATURELLEMENT

Ce que vous pouvez attendre de mon programme

- ✓ Arrêter de fumer sans prendre de poids
- ✓ Le retour d'expérience d'une ex-fumeuse
- ✓ Un accompagnement personnalisé à chaque étape
- ✓ Une écoute active et bienveillante sans jugement
- ✓ Des outils pour gérer votre stress et vos envies de fumer
- ✓ Des conseils pour prévenir et éviter les rechutes
- ✓ Le retour du goût, de la vitalité et de l'énergie
- ✓ L'intégration de nouvelles habitudes saines

Ce programme n'est pas fait pour vous si :

- ✗ Vous n'avez aucune envie d'arrêter de fumer.
- ✗ Vous n'êtes pas honnête à 100% avec vous et avec moi.
- ✗ Vous voulez une pilule miracle pour arrêter de fumer.
- ✗ Vous n'êtes pas prête à appliquer mes conseils.
- ✗ Vous n'avez pas une heure chaque semaine pour venir à mon cabinet de Chartres.

ARRÊTEZ DE FUMER SANS GROSSIR

	DÉPENDANCE NIVEAU 1	DÉPENDANCE NIVEAU 2	DÉPENDANCE NIVEAU 3
Séances de luminothérapie par infra-rouge / 30 minutes à chaque séance : Stimulation des points énergétiques par luminothérapie. Méthode indolore et 100% naturelle.	✓	✓	✓
Bilan dépendance à la nicotine. Analyse des 3 dépendances à la nicotine : dépendance physique , dépendance psychologique et dépendance environnementale.	✓	✓	✓
Bilan stress. L'état émotionnel (stress, irritabilité) a un rôle prépondérant dans l'arrêt du tabac. L'analyse mettra en lumière vos besoins spécifique dans ce domaine.	✓	✓	✓
Accompagnement & coaching « une vie sans tabac ». Renforcement de votre motivation, suivi de votre sevrage, conseils pour la gestion du comportement ; explication des 3 dépendances et du processus d'arrêt du tabacs. Durée 15 minutes	✓	✓	✓
Fiches d'information sur « réussir l'arrêt du tabac ». L'importance de la motivation, les trucs et astuces pour vivre mieux le sevrage.	✓	✓	✓
Complément aromathérapie : prêt d'un stick inhalateur sur 3 semaines contenant des huiles essentielles spécifique à la gestion des compulsions (3 ml d'huiles essentielles).	✓	✓	✓
Accompagnement et protocole « ne pas prendre de poids ». Analyse de votre alimentation et conseil en nutrithérapie pour adaptée votre alimentation sans frustration ni contrainte à cette période d'arrêt du tabac.		✓	✓
Conseils naturopathie sur d'autres problématiques santé pouvant être en lien avec l'arrêt du tabac.		✓	✓
Complément aromathérapie : Création d'un mélange d'huiles essentielles personnalisées (roll-on de 5 ml) et son protocole. Objectif « se détendre ».		✓	✓
Complément phytothérapie : actif végétal 30 ml et son protocole pour le sommeil ou le stress		✓	✓
Relaxothérapie au cabinet : séance de relaxothérapie. Objectifs optimiser les séances de luminothérapie en induisant une détente réparatrice.		✓	✓
Relaxothérapie à domicile : prêt pour 3 semaines des lunettes de PSIO de relaxothérapie, accès à 3 programmes : thématique arrêt du tabac et se détendre pour une utilisation quotidienne + protocoles personnalisées. Objectif : faciliter l'arrêt du tabac .			✓
Nombre de séance au cabinet incluse dans le programme Possibilité de bénéficier de séances supplémentaires si besoin : 55 € / séance	4	5	5
Durée de chaque séance	45 min	60 min	60 min



Nathalie
CRESPO

Une vie au service de l'humain

À 51 ans, après avoir été confrontée à de **grave problèmes de santé** (opération du dos, cancer et dépression), j'ai entrepris un voyage de reconstruction à la fois physique et psychologique.

C'est ainsi que j'ai entrepris un chemin de guérison alternatif, cherchant à préserver mon corps des polluants et à retrouver une santé optimale. En constatant les vertus thérapeutiques des huiles essentielles sur l'amélioration de ma qualité de vie, j'ai décidé d'approfondir mes connaissances sur le sujet pour ma santé et celles des autres.

J'ai obtenu la certification de **Maître praticien en aromathérapie traditionnelle** à l'École Française d'Aromathérapie en mars 2016. J'ai enrichis cet enseignement par un module dédié à l'**Aromathérapie Énergétique** en juin 2020. Puis en 2021, je me suis spécialisée en tant que **conseillère en naturopathie**, avec une expertise particulière en **nutrithérapie**, puis en 2022 en **luminothérapie** et **relaxothérapie**.

Ces formations sont venues enrichir mes 20 ans d'expérience dans le milieu médical. Pendant 12 ans, j'ai œuvré dans le domaine des soins palliatifs à domicile, offrant un soutien essentiel aux patients en fin de vie et à leurs familles. Puis, j'ai passé 5 ans dans un **service psychiatrique** à l'hôpital Henry Ey de Bonneval, où j'ai développé une compréhension des défis liés à la santé mentale.



Enfin, j'ai travaillé 6 ans dans un EHPAD auprès de personnes atteintes de la **maladie d'Alzheimer**. J'ai alors appris à aborder les troubles cognitifs avec attention et compassion.

Cette carrière médicale est un atout précieux dans ma pratique aujourd'hui. Mes connaissances et mes expériences me permettent de comprendre vos besoins en matière de santé et de concevoir des protocoles adaptés et personnalisés pour vous accompagner.

Ainsi, je vous propose une prise en charge globale prenant en compte tous les aspects de votre bien-être, qu'ils soient physiques, émotionnels ou environnementaux.



Nathalie
CRESCO

LA VILLA TARNIER
PARKING GRATUIT

60, av. du Maréchal Maunoury
28000 Chartres
Tel. : 06.79.93.89.77

contact@nathalie-crespo.fr
www.nathalie-crespo.fr