

Dîtes adieu à vos kilos superflus !

MA CURE

Mincir sans régime



Nathalie
CRESPO



Nathalie
CRESPO

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE NATURELLEMENT

Mincir sans régime avec la naturopathie

En alliant mes connaissances en naturopathie, nutrition et gestion du stress, j'ai conçu des programmes efficaces pour vous permettre d'atteindre vos objectifs et retrouver la forme physique qui vous convient. C'est en combinant différentes méthodes naturelles qui ont fait leurs preuves, en passant par un rééquilibrage alimentaire et une compréhension plus fine des mécanismes du corps que vous pourrez atteindre votre objectif. Je comprends les défis que vous rencontrez dans votre quête de bien-être, et c'est pourquoi j'ai créé ces programmes pour vous accompagner pas à pas vers une transformation durable.

En fonction de vos objectifs de perte de poids, du temps que vous souhaitez y consacrer et de votre budget, je vous propose plusieurs formules sur mesure.



Nathalie
CRESPO

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE NATURELLEMENT

Ce que vous pouvez attendre de mon programme

- ✓ Une perte de poids durable sans effet yo-yo.
- ✓ Une amélioration de votre énergie et de votre vitalité.
- ✓ Une meilleure gestion du stress et des émotions.
- ✓ Une relation plus saine avec la nourriture et votre corps.
- ✓ Un soutien personnalisé tout au long de votre parcours.
- ✓ Un accès à vie à des fiches ressources et des recettes.

Ce programme n'est pas fait pour vous si :

- ✗ Vous ne souhaitez rien modifier dans vos habitudes.
- ✗ Vous n'êtes pas honnête à 100% avec moi.
- ✗ Vous voulez une pilule miracle pour maigrir.
- ✗ Vous n'êtes pas prête à appliquer mes conseils.
- ✗ Vous n'avez pas une heure chaque semaine à accorder à votre bien-être.

MINCIR SANS RÉGIME

MA CURE MINCEUR	L'INITIALE	L'OPTIMALE	L'INTÉGRALE
Séances de luminothérapie par infra-rouge / 25 minutes à chaque séance : Stimulation des points énergétiques par luminothérapie. Méthode indolore et 100% naturelle.	✓	✓	✓
Bilan alimentaire et analyse des carences et problématiques liées à l'alimentation.	✓	✓	✓
Protocole alimentaire personnalisé et adapté à vos spécificités grâce aux bilans alimentaire, sommeil & stress et ajusté à votre organisation quotidienne et vos préférences gustatives.	✓	✓	✓
Accompagnement & coaching « mincir sans régime » . Suivi de votre perte de poids, conseils pour une alimentation sans frustration ni privation.	✓	✓	✓
Fiches d'informations générales sur l'alimentation : présentation synthétique en séance et accès à un espace en ligne privé à vie.	✓	✓	✓
Bilan sommeil : Un mauvais sommeil est une cause de prise poids, c'est pourquoi l'analyse de celui-ci est essentiel.		✓	✓
Bilan stress : le cortisol générer par le stress est une cause de prise de poids et/ou de non-perte de poids. Prendre en charge globalement le stress journalier est incontournable.		✓	✓
Accompagnement & coaching « vivre mieux ses journées et ses nuits» Conseils et protocoles pour améliorer votre sommeil et mieux gérer votre stress.		✓	✓
Conseils en naturopathie sur d'autres problématiques santé pouvant être en lien avec la prise de poids ou la difficulté à perte du poids.		✓	✓
Complément phytothérapie : Actif végétal 30 ml et son protocole. Au choix : sommeil, stress ou brûle-graisse.		✓	✓
Complément aromathérapie : création d'un mélange d'huiles essentielles sur mesure - roll-on de 5 ml et son protocole objectif « se détendre ».		✓	✓
Relaxothérapie à domicile pendant 3 semaines : prêt des lunettes de PSIO de relaxothérapie, accès à 3 programmes selon les problématiques pour une utilisation quotidienne & protocoles personnalisés. Objectif : optimiser la perte de poids.			✓



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 enrichi 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
CRESPO

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