

Albane Chalaoux
Experte en nutrition diplômée

Programme d'accompagnement

NUTRITIONAL MÉTAMORPHOSIS

✨ Transformez votre alimentation, élevez votre conscience et reprenez le contrôle de votre santé.





Qui je suis ?

Je suis Albane, **Experte en nutrition** diplômée d'un Master of science spécialisé en nutrition humaine.

Ancienne perfectionniste obsédée par la performance, j'ai moi-même connu les dérives des régimes, la fatigue, les troubles digestifs... jusqu'au jour où j'ai décidé de comprendre réellement comment fonctionne le corps.

Après mon master, **j'ai enseigné la nutrition et les technique culinaire** à Paris, je me sentais toujours en décalage avec ce que je voulais transmettre. Alors, j'ai décidé de partir à la recherche de réponses ailleurs, à travers le monde. 🌍

Au fil de mes voyages, j'ai étudié la **médecine traditionnelle chinoise, l'alimentation ayurvédique, les plantes médicinales, la nutrition régénérative et les médecines alternatives**.

J'ai eu la chance de travailler pendant plus d'un an aux côtés d'**Arne Langaskens - chintao8.com**, oncologue reconnu mondialement, spécialisé dans les approches naturelles et médecine régénérative.

Aujourd'hui, j'aide les personnes à transformer leur relation à l'alimentation, à retrouver leur énergie, leur équilibre, et à construire une méthode 100 % personnalisée, durable, alignée avec leurs besoins profonds.

Mon approche : une méthode 100 % personnalisée et globale qui prend en compte ta physiologie, ton mode de vie, tes besoins profonds.

→ une transformation que j'appelle

“ NUTRITIONAL METAMORPHOSIS ”.

La métamorphose nutritionnelle

L'idée de la métamorphose nutritionnelle m'est apparue comme une évidence.

L'alimentation ne façonne pas seulement nos corps : elle transforme aussi **nos esprits, nos émotions, nos comportements et nos relations.**

À travers ma propre histoire, j'ai compris que l'alimentation est un outil puissant de transformation intérieure. Elle est un pont entre **le visible et l'invisible, entre le physique et l'émotionnel, entre la sensation et l'intuition.**

Mon accompagnement ne se limite pas à un plan alimentaire. **Il est le début d'un voyage : une reconquête de soi, à travers l'assiette.**

Une approche profonde

Je ne suis pas là pour vous imposer un modèle ou une vérité unique.

Mon ambition est autre :

vous accompagner dans votre propre voyage, vous transmettre des clés de compréhension, vous aider à explorer différentes approches, et surtout, à retrouver **votre autonomie face à l'alimentation.**

- ◆ Vous donner les bases
- ◆ Vous apprendre à écouter votre corps
- ◆ Vous aider à faire la paix avec votre alimentation
- ◆ Vous permettre de vivre une vraie transformation, pas un simple "rééquilibrage"

Pour qui ??

Cet accompagnement est fait pour vous si vous souhaitez :

- Sortir de la **lutte perpétuelle** avec votre corps ou votre poids
- Retrouver une **relation apaisée** avec votre alimentation
- Gagner en **énergie**, mieux digérer, comprendre **vos besoins profonds**
- Reprendre **le pouvoir** sur votre santé sans tomber dans les extrêmes
- Être accompagné(e) dans un cadre sécurisant, respectueux et bienveillant

Mon approche

- 🌿 **Individualisée** : Chaque accompagnement est construit sur-mesure, selon votre rythme et vos besoins.
- 🌿 **Holistique** : Je prends en compte vos habitudes, votre mode de vie, votre cycle, vos émotions, votre histoire alimentaire.
- 🌿 **Bienveillante** : Ici, pas de régime, pas de jugement. Vous êtes accueilli(e) exactement tel(le) que vous êtes.
- 🌿 **Concrète** : Des outils simples, adaptables, qui s'intègrent à votre quotidien sans pression.

Les formules d'accompagnement

BILAN NUTRITIONNEL — 75 €

1h de consultation

Une première rencontre en profondeur pour explorer vos habitudes, vos besoins, vos blocages, vos objectifs.

Le lendemain, je vous envoie un petit guide nutritionnel personnalisé contenant des conseils pratiques, des recommandations, et des pistes concrètes pour démarrer sereinement.

SÉANCE DE SUIVI — 60€ (45 min)

Pour faire le point, ajuster ce qui doit l'être, répondre aux questions, soutenir la mise en pratique, vous accompagner dans les hauts comme les bas.

PACK DE 12 SÉANCES — 997 € - ~~1200 €~~

Un accompagnement sur 3 à 6 mois

- **1 bilan nutritionnel**
- **11 séances de suivi**

Idéal pour une transformation en profondeur, avec un suivi régulier, des ajustements continus, et une présence bienveillante tout au long du processus.

En résumé

-  Une approche globale et humaine
-  Une écoute attentive et personnalisée
-  Des outils pratiques et concrets
-  Une vision de l'alimentation comme moteur de transformation
-  Une présence stable et bienveillante pour vous accompagner pas à pas

Comment réserver ?

Les rendez-vous se font à distance

Vous pouvez réserver directement via le lien suivant :

👉 <https://www.medoucine.com/consultation/-/albane-chalaoux/18667>

Une fois la réservation effectuée, vous recevrez un mail de confirmation ou je vous transmettrai toute les informations pour notre séance, ainsi que le lien de paiement, et le lien google meet.

Je suis également disponible par mail, sur WhatsApps ou sur instagram si vous avez des questions avant de vous lancer.

Contact

Albane Chalaoux

Experte en nutrition diplômé (M2)

✉ contact.albanechalaoux@gmail.com

📱 Instagram : @nutrition.albane_experte