

LES 5 SIGNES QUE TON ALIMENTATION N'EST (PEUT-ÊTRE) PAS ADAPTÉE À TON PROFIL

+ Mini test : découvrez ton profil digestif dominant



*Tu manges peut-être déjà sainement...
mais ton énergie n'est pas toujours au rendez-vous ?*

Une alimentation peut être de qualité sans être adaptée à ton métabolisme. Le profilage alimentaire permet d'identifier le type d'alimentation qui soutient réellement ton énergie, ta digestion et ta vitalité.

MINI QUESTIONNAIRE - CES SITUATIONS TE PARLENT-ELLES?

Sélectionne les réponses qui te correspondent:

- ☐ Je ressens souvent de la fatigue après les repas
- ☐ J'ai régulièrement des ballonnements ou une digestion difficile
- ☐ J'ai des fringales ou des envies de sucre dans la journée
- ☐ Mon énergie varie beaucoup au cours de la journée
- ☐ Je me sens lourd(e) après certains repas
- ☐ Je mange sainement mais je ne ressens pas les bénéfices attendus
- ☐ J'ai du mal à savoir quels aliments me conviennent vraiment
- ☐ Certains aliments semblent me fatiguer
- ☐ Mon énergie est meilleure à certains moments de la journée
- ☐ J'aimerais comprendre comment adapter mon alimentation à mon corps

Si tu as coché **5 cases ou plus**, ton alimentation n'est peut-être pas pleinement adaptée à ton profil métabolique.

Fatigue après les repas, digestion est souvent inconfortable, fringales incontrôlables, énergie basse malgré un régime alimentaire sain, marre des injonctions "à la mode" sont les 5 signes que **ton alimentation n'est pas adaptée à ton profil!**

TEST TON PROFIL DE DIGESTION

Pour chaque question, choisis la réponse qui te correspond le mieux.

1. Après un repas copieux tu te sens plutôt : A. Fatigué(e) B. Plutôt stable C. Ballonné(e)	4. Ta digestion est : A. Plutôt lente B. Facile C. Sensible
2. Ton petit déjeuner idéal serait : A. Salé et protéiné B. Léger C. Très simple	5. Tes envies alimentaires sont souvent : A. Sucrées B. Modérées C. Imprévisibles
3. Ton énergie dans la journée est : A. En dents de scie B. Plutôt stable C. Variable selon les repas	

Résultats (additionne les A,B,C) :

- **Majorité de A** : ton métabolisme pourrait avoir besoin d'un meilleur équilibre des nutriments pour stabiliser ton énergie.
- **Majorité de B** : ton alimentation est probablement assez équilibrée mais peut être optimisée pour soutenir encore davantage ta vitalité.
- **Majorité de C** : ta digestion pourrait être sensible à certains aliments. Un profilage alimentaire peut t'aider à identifier les ajustements utiles.

ET SI TU DÉCOUVRAIS TON PROFIL ALIMENTAIRE?

Le profilage alimentaire permet d'identifier **le type d'alimentation qui soutient réellement ton énergie et ta santé à long terme**. Au cours d'une consultation, nous analysons ensemble :

- tes habitudes alimentaires
- ta digestion
- ton niveau d'énergie
- tes réactions aux aliments
- en plein d'autres paramètres individuels

Tu recevras ensuite **des recommandations personnalisées**, simples à mettre en place dans ton quotidien et qui apporteront ce dont ton organisme a réellement besoin.

ENVIE DE DÉCOUVRIR TON PROFIL ALIMENTAIRE AVEC PRÉCISION?

Lors d'une consultation de profilage alimentaire, nous analysons ensemble ta digestion, ton énergie et une multitude d'autres paramètres afin d'identifier l'alimentation la plus adaptée à ton métabolisme.

Tu repars avec des recommandations personnalisées et concrètes.

Plus d'infos:

www.celiadreams.be