

Christine COUTINEAU

Tél : 06 72 16 50 04

Siège social

e-mail : [contact@bienetre-dietetique.com](mailto:contact@bienetre-dietetique.com)

[www.bienetre-dietetique.com](http://www.bienetre-dietetique.com)



**Consultations et séances de bien-être sur rendez (à domicile ou en cabinet)**

## DOMAINES DE COMPÉTENCES

### BIEN ETRE

#### **Séances de bien être tout public et sportif :**

En salon (*Cémavi*), à domicile et lors de manifestations sportives.

#### **Amma assis :**

En entreprise (*Vivrance, Entegris, Planète Bloc*), lors d'événementiels (*Fnac, l'Ardéchoise, April Santé, Championnats de France d'escalade, Festival Internationale du Film de Montagne*) et pour particuliers.



### DIÉTÉTIQUE

#### **Consultations diététiques aux particuliers :**

**Bilans** et suivis personnalisés, **stratégies** nutritionnelles, **conseils**, **information** sur la nutrition...

#### **Spécialiste en diététique du sport et de la forme :**

**Bilans** nutritionnels, suivis **spécifiques** et programmes **personnalisés** et **adaptés** pour sportifs de haut niveau (*Célia Bourgeois, Arnaud Grosjean, Emmanuel Henry, ...*).

Elaboration de **produits énergétiques** « maison », préparation de **menus** et **repas**, **stratégies** nutritionnelles sur des **compétitions nationales** et **internationales** (*ravitaillements : Team Grenoble Ski de Fond, GMC 38, BH SUNTOUR, Transmaurienne, Foulée Blanche, Finlandia, Birkebeinerrennet, ...*).



#### **Enseignante en diététique :**

**Cours** en alimentation **théorique** et de **cuisine** : *INSTITUT UNIVERIA*.

#### **Education nutritionnelle :**

**Rédaction d'articles** sur l'alimentation du sportif (*NUTRICYCLES*), de fiches techniques et jeux éducatifs.

**Ateliers à thèmes** sur site (*Collège La Garenne, GMC38, Team Grenoble Ski de Fond, C2S, April Santé, Centre Nautique du Grésivaudan, Coupe Icare, ...*).

## FORMATION

**Formation Amma allongé** (Touch line® - Genève (Suisse))

**Formation INCA** (Institut de Formation Cellulaire Active - Capdenac 12)

**Diplôme Amma Assis** (Touch line® - Genève (Suisse))

**Diplômes de Réflexologie et DVTM** (WMS® - Genève (Suisse))

**Diplôme Universitaire de « Diététique et Maladie de la Nutrition »** (CHU La Tronche 38)

**Diplôme de « Massage Classique »** (WMS® - Genève (Suisse))

**Spécialisation en « Diététique du sport et de la Forme »** (Institut Univeria - Grenoble 38)