



Carine RIGAUD

06 72 80 60 88

carinerigaud@mangersain.fr

Consultations en cabinet  
Interventions dans les entreprises  
Informations en ligne

*Carine Rigaud*

Manger sain avec plaisir

*Cabinet principal*  
12 rue Charles Bacqué  
32600 L'Isle Jourdain

*Cabinet secondaire*  
avenue des Écoliers  
09000 Saint Jean de Verges

[www.mangersain.fr](http://www.mangersain.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique.



Carine RIGAUD  
Diététicienne

Manger sain avec plaisir



Selon nos modes de vie, le choix de notre alimentation est un facteur essentiel de notre bien-être.

**Obtenez des conseils spécifiques en fonction de votre profil :**

- sportif
- enfant ou adolescent
- personne âgée
- femmes enceinte ou allaitante
- homme ou femme actif
- homme ou femme sédentaire

**Ou en cas de pathologies :**

- surpoids
- hypercholestérolémie ou hypertriglycéridémie
- diabète
- troubles digestifs
- hypertension
- anorexie ou boulimie
- troubles de l'appétit
- troubles liés aux traitements lourds
- allergies alimentaires
- pathologies liées à la nutrition...



**Conseils individuels avec consultations en cabinet (visite libre ou sur ordonnance médicale)**

- **Bilan alimentaire**
  - Commentaires, conseils
  - Programme alimentaire
- **Suivi individuel**
  - Évaluation alimentaire
  - Mensurations , mesure du taux de masse grasse pour les sportifs
  - Suivi de l'Indice de Masse Corporel
- **Conseils**
  - Menus personnalisés
  - Choix d'aliments
  - Modes de préparation, recettes
- **Pédagogie**
  - Apprentissage des catégories d'aliments par le jeu pour les enfants
  - Composition de plateaux repas, etc.

**En entreprise**

- Réunions de groupe
- Consultations individuelles

Retrouvez des commentaires, des informations, des fiches, des jeux, etc. sur mon site :

[www.mangersain.fr](http://www.mangersain.fr)

Parlez-en à votre comité d'entreprise.