

# CORA LOOMIS, NUTRITIONNISTE



## BIEN MANGER, POUR TOUJOURS !

Le respect, le plaisir, et l'équilibre sont les fondements de mon approche.

Inclusive de tous les corps/poids (inspirée du mouvement *Health At Every Size*®), basée sur les principes de l'alimentation intuitive et axée sur les habitudes de vie, ma façon de travailler place vos valeurs et priorités au cœur de nos interactions.



## Me contacter

**Cora Loomis, nutritionniste**  
419 rue Moore  
Sherbrooke (Québec) J1H 1C1  
(sur rendez-vous seulement)

819.588.1546

info@coraloomis.com

www.coraloomis.com

## MISSION

Avec une approche simple et accessible, j'offre plusieurs services dans le but d'informer, inspirer et accompagner les gens à bien manger, pour toujours.

## SERVICES OFFERTS

- ◆ Counseling nutritionnel (en ligne ou en personne, à mon bureau)
  - L'adoption de (ou le virage vers) une **alimentation végé ou végétalienne** pour de multiples raisons, incluant la prévention (ou la gestion) des maladies chroniques (ex : diabète de type 2, taux de cholestérol élevé, hypertension artérielle, etc.).
  - Trouver une diète équilibrée et sécuritaire pour les personnes souffrant d'**intolérances et/ou d'allergies alimentaires**.
  - Amélioration de la **relation avec la nourriture et son corps** via l'alimentation intuitive et libre. C'est une option intéressante pour les gens qui sont préoccupés par leur poids, qui sont aux prises avec un trouble alimentaire (tel l'anorexie, la boulimie, l'hyperphagie, etc.) ou qui remarquent que leur alimentation est une source d'anxiété et/ou d'inquiétude.
- ◆ Coaching de groupe (en ligne)
  - 8 mois (octobre à mai) pour adopter, en douceur, des habitudes et attitudes saines en lien avec son alimentation. Ce service inclut des rencontres virtuelles mensuelles.
- ◆ Conférences et ateliers
  - Contactez-moi pour une soumission.
- ◆ Étiquetage nutritionnel
  - Analyse des recettes et création de tableaux de valeurs nutritives (et autres informations reliées à l'étiquetage nutritionnel).

---

« Laissez-moi vous aider à adopter une alimentation équilibrée qui respecte vos priorités, vos valeurs et vos besoins. »

---