

Erika Pharand

DT.P nutritionniste-diététiste

Passionnée par la nutrition, l'activité physique et les saines habitudes de vie, Erika accompagne sa clientèle vers des changements réalistes, durables et adaptés à leur quotidien.

Son approche est personnalisée, bienveillante et fondée sur les données scientifiques, avec pour objectif de proposer des stratégies concrètes qui favorisent la santé et le bien-être à long terme.

Ses domaines d'expertise :

- Saines habitudes de vie
- Santé métabolique : prédiabète, diabète, dyslipidémie, stéatose hépatique et hypertension
- Composition corporelle : perte de poids et gain de masse musculaire
- Santé de la femme : périménopause, endométriose et SMOP

Erika souhaite avant tout donner à chaque personne les connaissances et les outils nécessaires pour développer des habitudes durables, sans approche restrictive.



Mieux manger, sans restriction. Mieux
comprendre pour mieux choisir

