



BIOGENIQ

Témoignage

Contexte

Femme de 40 ans. Curieuse d'en connaître plus sur des prédispositions qu'elle pourrait avoir. Souhaitait savoir quels changements elle pouvait apporter à son alimentation.

Défi

- Elle est une personne qui est déjà soucieuse de son alimentation, mais souhaitait savoir ce qu'elle pouvait faire de plus et quelles étaient ses plus grandes occasions d'amélioration.
- Elle doit cuisiner pour elle ainsi que pour toute la famille. Il faut donc trouver des recettes qui plairont à toute la famille.

Solution

- Elle avait entendu parlé du profil Nutrition de BiogeniQ et a décidé de le commander afin d'obtenir son bilan.
- Elle a obtenu une consultation avec la nutritionniste de l'entreprise pour appliquer les conseils qu'elle a reçus et pouvoir créer des recettes que toute la famille allait apprécier.

Résultats

- Le bilan a indiqué une sensibilité au sodium et à la caféine, ce qui peut avoir un impact sur la santé cardiovasculaire.
- La nutritionniste l'a aidée à trouver des trucs pour développer des plats qui intégreraient les recommandations contenues dans le bilan qui conviendraient à toute la famille.
- La consultation lui a également permis d'obtenir des conseils pour augmenter son apport Oméga-3. Elle trouvait ces recommandations concrètes et facile à intégrer au train de vie quotidien.
- Quelques mois plus tard, elle applique toujours les recommandations qu'elle a reçues. Elle a bâti une liste de repas santé que la famille apprécie afin de pouvoir planifier les plats de la semaine et faciliter le processus d'achat à l'épicerie.