



Diplômée de la faculté de médecine RENE DESCARTES  
PARIS 5  
Troubles du comportement alimentaire

Diplômée de la faculté de médecine PAUL SABATIER  
TOULOUSE 3  
Nutrition appliquée au sport

Diplômée de la faculté de médecine de CAEN  
Education thérapeutique au patient

Diplômée de la faculté de médecine de SAINT ETIENNE  
Hypnose médicale & clinique

Parce que pour garder l'équilibre il faut être souple et savoir se faire plaisir sans compromettre les résultats, voici des conseils pour compenser un excès sans culpabiliser et se régaler

Vous trouverez des recettes et des menus pour que cette journée de compensation soit aussi un vrai plaisir !

*A vos fourcs et bon appétit !*



[www.dieteticienne-nutritionniste-martin.fr](http://www.dieteticienne-nutritionniste-martin.fr)

L'alimentation qui soigne volume 7 :

## « La journée compensatoire, conseils, recettes & menus »



*Maïté Martin*

Diététicienne-Nutritionniste

Edition 2024