

## Le commerce en bref

### Libre forme 8, un institut d'hygiène alimentaire

Un nouvel institut d'hygiène alimentaire est ouvert depuis le mois de juillet au 22, rue Anita-Conti : Libre forme 8. Sa directrice, Anne-Marie le Roch, partenaire de la biochimiste alimentaire Fabienne Théodoloz, part du principe « que la majorité des problèmes de poids serait due à de mauvaises habitudes alimentaires. Pour mincir et rester mince, il faut donc tout simplement apprendre à s'alimenter naturellement dans la vie quotidienne sans compter les calories, sans peser les aliments, sans compléments alimentaires. ». Le programme, adaptable en fonction de la personnalité et la morphologie de chacun, qui n'est nullement un régime alimentaire, se décompose en une phase d'entretien préalable pour collecter les informations essentielles, une étude personnalisée et l'établissement de fiches-menus adaptées, chaque se-



Anne-Marie le Roch

maine, en fonction de la perte de poids et de centimètres obtenus. En fin de programme, sont prodigués des conseils personnalisés. Anne-Marie le Roch est joignable à tous moments, y compris en cours de programme, au 06 26 94 37 42.