

Le Secret d'une Peau Ferme & d'une Silhouette Affinée

Nutrition anti-âge, LPG Corps et LPG Visage :
le trio gagnant de votre cabinet à Genève.

Par Viktoria Raboutot, Nutritionniste diplômée &
Praticienne LPG certifiée.



Ce que vous allez découvrir dans ce guide

Vous avez l'impression de faire des efforts sans voir de résultats ?
Ce guide va vous donner les clés pour comprendre pourquoi,
et comment réagir.



L'Assiette Anti-Âge : Le top 10 des aliments qui boostent le collagène.



L'Assiette Minceur : Comment déloger la cellulite et la rétention d'eau par l'alimentation.



Menus types : Des exemples de repas sur 3 jours.



Le LPG Corps : La solution mécanique pour les zones résistantes.



Le LPG Visage : Redessiner l'ovale et lisser les rides sans injection.



La Téléconsultation : Comment être suivie de chez vous, où que vous soyez en Suisse.



Le Plan d'Action 7 Jours : Pour démarrer dès demain matin.



Votre corps et votre visage ont besoin d'une approche sur mesure.

Bonjour, je suis Viktoria Raboutot, nutritionniste diplômée et praticienne LPG Endermologie® à Genève.

En consultation, j'entends souvent la même phrase :
"Je mange équilibré, je fais attention, mais ma peau est terne, je me sens ballonnée et ma cellulite ne part pas."

La vérité, c'est que le vieillissement cutané, la rétention d'eau et la cellulite ne sont pas que des problèmes de génétique ou de crèmes. Ce sont des signaux envoyés par votre corps. L'inflammation, le stress oxydatif et une mauvaise hydratation cellulaire en sont souvent la cause.

Dans ce guide, je vous dévoile les piliers de l'alimentation anti-âge et minceur, mais aussi pourquoi l'assiette atteint parfois ses limites. Et comment mon cabinet, avec les technologies LPG, permet d'aller plus loin pour des résultats durables.



Les 10 aliments qui font briller votre peau.

Votre peau se construit dans votre assiette. Voici les nutriments essentiels et où les trouver :



1. La Vitamine C (Le boost de collagène)

Où la trouver ? Poivron rouge, kiwi, agrumes, cassis.

Pourquoi ? Elle est indispensable à la synthèse du collagène. Sans elle, la peau perd son élasticité.



2. Les Oméga-3 (L'anti-inflammation)

Où les trouver ? Saumon, sardines, noix, graines de lin.

Pourquoi ? Ils maintiennent la barrière cutanée et retiennent l'hydratation. Ils calment aussi les rougeurs.



3. Le Zinc (Le réparateur)

Où le trouver ? Huîtres, viande rouge, graines de courge, lentilles.

Pourquoi ? Il aide à la cicatrisation et régule la production de sébum.



4. Les Antioxydants (Le bouclier anti-rides)

Où les trouver ? Myrtilles, thé vert, raisins noirs, brocoli.

Pourquoi ? Ils neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré.

Cellulite & Rétention d'eau : les aliments à privilégier.

La cellulite et la rétention d'eau sont souvent liées à l'inflammation et à une mauvaise circulation.



1. Le Potassium (Le drainant naturel)

- 🍌 **Où le trouver ?** Avocat, banane, épinards, amandes, patate douce.
- 🍌 **Pourquoi ?** Il équilibre le sodium (sel) et favorise l'élimination de l'eau retenue.



2. Les Fibres (Le ventre plat)

- 🍌 **Où les trouver ?** Légumes verts, légumineuses, graines de chia, avoine.
- 🍌 **Pourquoi ?** Elles régulent le transit et évitent les ballonnements.



3. Les Aliments à éviter (ou à réduire)

- **Le sucre raffiné** : Il provoque des pics d'insuline qui favorisent le stockage des graisses.
- **Le sel caché** : Plats préparés, fromages, charcuterie. Il favorise la rétention d'eau.
- **L'alcool** : Il déshydrate la peau et surcharge le foie (qui gère les graisses).



Le conseil de Viktoria : Ne sautez jamais de repas. Le corps se met en mode "survie" et stocke encore plus. Mangez à votre faim, mais mangez les bonnes choses.



VIKÁÁ – Nutrition & Bien-être
Viktoria Raboutot

Nutritionniste diplômée & Praticienne LPG



Rue Ernest-Bloch 56,
1207 Genève (Eaux-Vives)



+41 76 411 52 35



nutrition.vikaa@gmail.com

LE SECRET D'UNE PEAU FERME & D'UNE SILHOUETTE

AFFINÉE

Pourquoi la nutrition ne suffit pas

Une bonne alimentation prépare le terrain, mais elle ne peut pas tout faire. C'est ce que j'appelle le "plafond de verre" nutritionnel".



Pour la cellulite :

L'assiette ne peut pas déloger mécaniquement les graisses logées sous la peau.



Pour le visage :

Une fois le collagène détruit, aucun aliment ne peut "lisser" physiquement les rides.



La clé :
aller au-delà
du plafond.



Le LPG Endermologie® Corps :

Par un palper-rouler mécanique, il déloge la cellulite, draine la rétention d'eau et affine la silhouette.



Le LPG Endermolift® Visage :

Il stimule la production d'acide hyaluronique (+80%) pour un effet "lifting" sans injection.



Le suivi nutritionnel :

Un suivi personnalisé pour vous accompagner à distance partout en Suisse. Ou à Genève dans mon cabinet



VIKAA - Nutrition & Bien-être | Viktoria Raboutot |
Nutritioniste diplômée & Praticienne LPG |



Rue Ernest-Bloch 56, 1207 Genève (Eaux-Vives)|



+4176 411 52 35



nutrition.vikaa@gmail.com

Le Plan d'Action 7 Jours

Pour démarrer dès demain matin.



JOUR 1

Boire régulièrement de l'eau et préparer ses repas.



JOUR 2

Ajouter une portion de légumes à chaque repas principal.



JOUR 3

J'ajoute une source de Vitamine C à mon petit-déjeuner (kiwi, jus de citron).



JOUR 4

Remplacer les produits très sucrés par un fruit ou un yaourt nature.



JOUR 5

Prévoir une marche ou une activité douce.



JOUR 6

Prendre un temps de récupération et de sommeil régulier.



JOUR 7

Je fais le point sur mes sensations et je décide de prendre rendez-vous.

La régularité compte davantage que la perfection.



VIKÁÁ – Nutrition & Bien-être
Viktoria Raboutot

Nutritionniste diplômée & Praticienne LPG

📍 Rue Ernest-Bloch 56, 1207 Genève (Eaux-Vives)

☎ +41 76 411 52 35

✉ nutrition.vikaa@gmail.com

Prête à prendre soin de vous ?

Nutrition, LPG Corps et LPG Visage :
une approche personnalisée pour accompagner
vos objectifs beauté et bien-être.



VIKÁÁ – Nutrition & Bien-être

Viktoria Raboutot

Nutritionniste diplômée & Praticienne LPG

 Rue Ernest-Bloch 56, 1207 Genève (Eaux-Vives)

 +41 76 411 52 35

 nutrition.vikaa@gmail.com



Contactez-moi pour échanger sur votre accompagnement.

