
BC WELLNESS HOME · IBIZA

Menu Orthomoléculaire à Domicile

Nutrition fonctionnelle, chef privé et programmes personnalisés pour soutenir l'énergie, la digestion et le bien-être de l'intérieur.

Guide nutrition privée

MENUS DE 6 JOURS · CHEF COLLABORATEUR · WELLNESS PERSONNALISÉ



GUIDE NUTRITION PRIVÉE

Sommaire

Un guide visuel pour intégrer nutrition orthomoléculaire, menus personnalisés et expérience de chef privé à domicile, avec le style soigné de BC Wellness Home.

01 Concept

Nutrition & chef à domicile

02 Menu anti-inflammatoire

Réduire l'inflammation et retrouver la légèreté

03 Menu active métabolisme

Vitalité, satiété et équilibre métabolique

04 Menu detox wellness

Hydratation, repos digestif et bien-être léger

05 Orthomoléculaire personnalisé

Première visite et parcours nutritionnel sur mesure



Une expérience nutritionnelle soignée

Menus préparés et livrés à domicile avec un chef collaborateur, conçus pour soutenir l'énergie, la digestion, l'inflammation, l'hydratation et le bien-être cellulaire.

NUTRITION & CHEF À DOMICILE

Mieux manger sans en faire une contrainte quotidienne.

Chez BC Wellness Home, nous savons que chaque personne est unique. C'est pourquoi nos programmes de nutrition orthomoléculaire s'adaptent aux besoins réels de chaque organisme et se transforment en menus pratiques pour le quotidien.

Menus préparés

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner organisés sur 6 jours, avec une structure claire et fonctionnelle.

Livraison à domicile

Les menus sont préparés et livrés avec un chef collaborateur pour une expérience confortable et soignée.

Vision orthomoléculaire

Une alimentation conçue pour soutenir énergie, digestion, inflammation, hydratation et bien-être cellulaire.

Accompagnement

Possibilité de première visite pour adapter la nutrition aux objectifs, habitudes et besoins personnels.

Réduire l'inflammation et retrouver la légèreté.

Conçu pour les personnes qui souhaitent réduire l'inflammation, les ballonnements abdominaux, la rétention d'eau, l'inconfort digestif et la sensation de fatigue.

Bienfaits

- Aide à diminuer l'inflammation de l'organisme.
- Favorise une meilleure digestion.
- Réduit la sensation de lourdeur et de ballonnement.
- Augmente l'énergie et le bien-être quotidien.
- Soutient la récupération physique et le repos.

Aliments phares

Saumon, sardines, avocat, fruits rouges, légumes verts, graines, huile d'olive vierge extra, curcuma et gingembre.

Comprend

- Petits-déjeuners riches en antioxydants et protéines.
- Déjeuners avec légumes frais et protéines de qualité.
- Dîners légers pour favoriser la régénération nocturne.





MENU ACTIVE MÉTABOLISME

6 JOURS · PETIT-DÉJEUNER · DÉJEUNER · DÎNER

Vitalité, satiété et équilibre métabolique.

Créé pour les personnes qui souhaitent augmenter leur vitalité, améliorer la gestion du poids et optimiser le fonctionnement métabolique.

Bienfaits

- Plus grande sensation d'énergie.
- Moins de faim entre les repas.
- Aide à contrôler les envies.
- Favorise le maintien de la masse musculaire.
- Soutient un métabolisme actif et efficace.

Comprend

- Petits-déjeuners énergétiques et rassasiants.
- Déjeuners équilibrés avec protéines de haute qualité.
- Dîners légers favorisant le repos.

Aliments phares

Œufs, poisson, poulet, légumes frais, fruits secs, graines, thé vert et aliments riches en protéines et en fibres.

Hydratation, repos digestif et bien-être léger.

Un programme conçu pour offrir une pause au système digestif, augmenter l'hydratation et favoriser les processus naturels de détoxification de l'organisme.

Bienfaits

- Favorise la sensation de légèreté.
- Aide à améliorer la digestion.
- Augmente l'hydratation cellulaire.
- Apporte vitamines, minéraux et antioxydants.
- Favorise le bien-être général.

Aliments phares

Légumes de saison, fruits sélectionnés, crèmes végétales, protéines légères, infusions fonctionnelles et aliments riches en fibres et antioxydants.

Comprend

- Petits-déjeuners légers et nutritifs.
- Déjeuners riches en végétaux et nutriments essentiels.
- Dîners digestifs et réconfortants.



ORTHOMOLÉCULAIRE PERSONNALISÉ

Première visite pour créer un parcours nutritionnel sur mesure.

Chaque personne a des besoins différents. C'est pourquoi nous recommandons une première évaluation avec un professionnel qualifié pour orienter et adapter les recommandations nutritionnelles à vos objectifs, votre contexte et vos circonstances personnelles.

Pour qui

Personnes souhaitant améliorer énergie, digestion, inflammation, habitudes, poids, bien-être hormonal ou qualité de vie à long terme.

Objectif

Transformer l'alimentation adaptée en un véritable outil pour améliorer bien-être, vitalité et équilibre intérieur.

Le bien-être commence par un plan conçu autour de vous.



BC WELLNESS HOME · IBIZA

Nourrir le corps. Élever l'expérience.

Menus orthomoléculaires, chef privé et suivi personnalisé pour vivre à domicile une expérience wellness confortable, élégante et profondément soignée.

CONTACT

bcwellnesshome.com

WhatsApp · +34 623 956 888

Santa Eulalia del Río · Ibiza



QR WHATSAPP

Nutrition privée, préparée avec calme et élégance.

