



Leukerbad
Clinic



Chrono-Alimentation®

Une Chrono-Alimentation saine
au cœur de votre séjour



Écoutez votre corps

Nous vous proposons un plan alimentaire qui renforce la qualité de votre traitement et contribue à votre bien-être tout au long de votre séjour avec nous.

La Chrono-Alimentation® est l'approche alimentaire idéale pour vous réconcilier avec votre organisme et mettre ainsi en place de bonnes habitudes alimentaires qui vous accompagneront tous les jours.

Ce procédé alimentaire est recommandé et accessible à tous nos patients.

« Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un vagabond le soir. »



Qu'est-ce que la Chrono-Alimentation® ?

Véritable approche nutritive, la Chrono-Alimentation® réaccorde votre horloge biologique à votre besoin de vous nourrir et repose sur trois piliers fondamentaux :



le bon aliment



au bon moment



la bonne quantité

Veillez à respecter :

4h entre le repas du matin et celui de midi

4h entre le repas de midi et la collation

1h30 à 2h entre la collation et le repas du soir



Votre corps est votre meilleur allié

Les habitudes alimentaires d'aujourd'hui surchargent nos différents systèmes métaboliques, favorisent toutes sortes d'inflammations et ne permettent plus à notre corps de faire face à cela par soi-même.

Nos spécialistes vous proposent un accompagnement à l'écoute de votre organisme et prendront en compte vos éventuelles restrictions et particularités alimentaires (intolérance, allergie, religion, diabète, végétarien, végan, oncologie...). La Chrono-Alimentation® est particulièrement efficace pour lutter contre toutes les formes d'inflam-

mations et est donc indiquée dans les cas de :

- Troubles musculo-squelettiques
- Maladies chroniques auto-immunes et inflammatoires
- Après des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie
- Suite à une hospitalisation de longue durée
- Suite à une blessure ou une intervention chirurgicale

En fonction du stade inflammatoire, nos spécialistes adapteront avec vous le type de plan alimentaire le plus pertinent pour votre organisme.

De nombreux effets positifs



Module l'inflammation



Gain d'énergie



Favorise l'équilibre pondéral



Optimise la fonction intestinale



Augmentation de l'immunité naturelle



Harmonise le microbiote



Diminution du cholestérol, de l'hypertension et du diabète



Réduit le stress



Quand est-ce qu'on mange ?*

Le matin

Recommandé	Oeuf de caille ou de poule
	Fromage à pâte dur
	Jambon blanc de porc, de dinde ou de poulet
	Charcuterie
	Lard
	Viande séchée
	Beurre (idéalement clarifié)
	Pain sans gluten
	Yaourt au lait de coco
	Avocat
	Houmous
	Thé noir (sans sucre)
	Tisane digestive (sans sucre)
	Café noir (sans sucre)
À éviter	Viennoiserie
	Confiture
	Céréales industrielles
	Jus de fruits
	Fruit
	Miel
	Boisson sucrée

Le midi

Recommandé	Crudités
	Potage
	Plats de viande, volaille, poisson, ou crustacés
	Viande en sauce permise mais idéalement sans
	Légumes cuits
	Limiter les viandes rouges
	Favoriser les viandes blanches et volailles
	Gluten et produits laitiers autorisés mais idéalement sans
	Sucre
	Dessert
À éviter	Fruit (salade d'agrumes ou avocat uniquement en début de repas)
	Fromage
	Oeuf

L'après-midi

Recommandé	Fruits
	Compote
	Oléagineux
	Chocolat noir
	Miel
	Jus de fruits
	Boissons chaudes sans lait (thé ou tisane au rooibos)
À éviter	Protéines (produits laitiers, charcuterie ...)

Le soir

Recommandé	Petit bouillon de légumes ou bouillon de volaille
	Légumes cuits chauds ou froids
	Viande blanche
	Fruits de mer ou poisson
	Dessert
À éviter	Sucre (dont féculents)
	Fromage
	Yaourt
	Oeuf
	Fruit
	Crudités
	Soupe

* Ces suggestions sont des généralités. Dans le cadre d'un séjour, un programme personnalisé vous est proposé en adéquation avec vos pathologies et particularités alimentaires.



Nos témoignages

« J'ai pu courir la semaine dernière 2 fois, cela faisait bien longtemps que je n'avais pas couru. Je n'avais pas de douleurs aux pieds. J'ai remercié Dieu pour ce moment merveilleux. Je me sens en pleine forme quand je cours, mes muscles répondent très bien à l'effort. Je pense que cela vient du fait que je mange différemment. Je donne au corps un bon carburant. Je n'ai rien changé au menu, si ce n'est que je mange plus de légumes soit 50g de plus par jour, et 150 g de viande ou de poisson par jour. Le plus souvent je ne mange pas le soir. Je me sens mieux quand je ne mange pas et je dors mieux. J'arrive toujours à fermer mes mains, je ne souffre pas spécialement. »

« Mes douleurs ont pratiquement disparu. J'ai suivi à la lettre le régime alimentaire depuis ma sortie de clinique et j'ai continué de perdre du poids, j'en suis ravie (-14kg). »

« J'ai reçu les résultats de mon bilan sanguin. A ma grande surprise tout est parfait. Je suis soulagée et très contente. »

« Je suis reconnue fibromyalgique depuis 2015 et j'ai connu la Chrono-Alimentation® il y a trois ans lors de mon premier séjour à la Leukerbad Clinic. Depuis, chaque matin je mange en n'oubliant jamais que je me prends pour une reine. Ma journée est plus tonique, je suis plus active et j'ai moins de douleurs. A midi, je mange comme une princesse.

Cela me convient à merveille. Je n'ai pas de coup de fatigue l'après-midi. A 16h, le goûter est important pour moi. C'est le moment de la journée où je me permets une gourmandise. Ainsi, je n'ai aucune frustration à appliquer cette Chrono-Alimentation®. Le soir, c'est comme une vagabonde que je mange. Je privilégie les bouillons légers. Je m'endors plus facilement et mes nuits sont plus paisibles.

Preuve à l'appui lors de mes prises de sang le taux de glycémie n'est jamais haut et il n'y a plus de trace d'inflammation. J'ai perdu considérablement du poids de manière tranquille mais efficace. »



Nos restaurants

Les équipes des deux restaurants se réjouissent d'accueillir les patients de la clinique et les visites extérieures.

La Table de Goethe

La Table de Goethe se compose d'un restaurant avec service à table à la cuisine raffinée et d'un bar lounge pourvu d'un design moderne et chaleureux. Grâce à une décoration qui allie bois et matériaux modernes, canapés confortables et lumière tamisée, les hôtes se sentent rapidement comme chez eux.

Les repas du midi et du soir se prennent au restaurant La Table de Goethe pour les patients assurés en division privée et semi-privée.



La Cascade

Cet espace lumineux et convivial, véritable lieu de vie sociale et d'échanges, bénéficie d'une vue sur le jardin et permet de profiter d'un accès direct aux espaces extérieurs, au pied du cirque montagneux environnant.

La pension complète au restaurant en libre-service La Cascade est incluse pour les patients assurés en division commune.

Intéressé ? Si vous souhaitez bénéficier du programme de Chrono-alimentation® durant votre séjour, ou simplement si vous avez une question, il vous suffit de vous adresser à votre médecin lors de la consultation médicale.





LEUKERBAD CLINIC

« À la Leukerbad Clinic, la médecine de
réhabilitation et l'alimentation s'accordent
pour vous offrir le meilleur. C'est l'une
des spécificités de notre prise en charge. »

Philippe Gamondès, Responsable
Nutrition & Thérapeute MTC

Leukerbad Clinic
Willy-Spühlerstrasse 2
3954 Leukerbad

027 472 51 11
info@lbcl.ch
leukerbadclinic.ch



Consulter
les brochures
en ligne