

STRONGER|FASTER|HEALTHIER

A portrait of a man with short dark hair and a slight beard, looking directly at the camera with a neutral expression. He is wearing a black athletic t-shirt with a white Nike swoosh logo on the left chest. The background is a dark, solid color. The overall aesthetic is professional and athletic.

KYRON

**CABINET DE CONSEILS SPORTIFS
ET PRISE EN CHARGE DES SOINS
DE SANTÉ**

KYRON

CONTENU

CONSULTANCE ET SOINS DE SANTÉ

03 NOTRE APPROCHE

Kyron est un cabinet de conseils et de soins de santé. Notre société assure aujourd'hui l'accompagnement en entreprise ou chez le particulier à travers une approche paramédicale.

NOS SPÉCIALISATIONS

Nous améliorerons nos compétences au fil du temps et acquérons de l'expérience pour mieux répondre aux nouveaux enjeux médicaux qui se dressent devant nous. Découvrez dans cette section nos spécialisations concernant les soins de santé.

PRÉSENTATION DE NOTRE KINÉ

Le bouche à oreille reste le meilleur moyen de communication pour se faire connaître. Apprenez-en plus sur moi et sur mon application de la thérapie par le mouvement.



03 LA KINÉSITHÉRAPIE

UNE QUESTION DE VISION

05 EXCLUSIF!

3 RECETTES SAINES À PRÉPARER RAPIDEMENT

NOTE DE LA RÉDACTION

« Soigner un patient, revient pratiquement à lui faire grimper une montagne. Notre rôle est de lui permettre de croire que cela est possible et de lui apporter le meilleur soutien ainsi que la meilleure expertise pour le guider vers le sommet. »



05 LA CLASSIFICATION DE NOVA

La classification NOVA assigne un groupe aux produits alimentaires en fonction du degré de transformation qu'ils ont subi.



04 KYRON

Nous vous proposons des conseils spécifiques adaptés à votre activité professionnelle et journalière. Des conférences et workshops sont fournis par nos professionnels de la santé.



INFO@KYRON.COM



WWW.KYRON-TECH.COM

NOS SPÉCIALISATIONS

→ Kiné générale, respiratoire & 3ème âge



La thérapie par le mouvement n'a pas de limite d'âge. On oublie souvent que la qualité de vie de nos aînés ne doit pas diminuer avec leur mobilité.

Mon approche vise à rendre le plus d'autonomie possible à la personne âgée et à lui permettre de vivre une vie décente dans laquelle elle se sentira en harmonie avec son environnement.

→ Kiné sportive

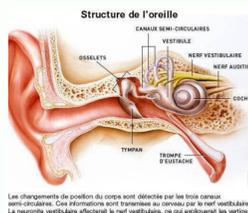


Le sportif est un patient différent de la normale. C'est avant tout un athlète, qui ne désire qu'une seule chose : retourner le plus rapidement possible sur le terrain.

Le mentale du sportif est tout aussi important que son état physique. La kinésithérapie se place au cœur de son projet de maintien sportif et de sa rééducation aussi bien physique que mentale.

"Kiné et préparateur physique pour la DH dames saison 2018-2019 Royal racing club, arrivé en finale " photo avec Anouk Raes

→ Kiné vestibulaire



La kinésithérapie vestibulaire est encore méconnue et pourtant elle permet d'effectuer un examen clinique de pointe avec un traitement de qualité.

Il est souvent difficile de s'y retrouver entre les différents symptômes caractérisant une pathologie vestibulaire : le vertige, la sensation de déroberement, la perte d'équilibre... Distinguer un VPPB d'une maladie de ménière ou d'une aréflexie vestibulaire, nécessite une notion d'élaboration de diagnostic complexe pour un plan de traitement qui peut parfois s'achever en trois séances.



UNE APPROCHE SPÉCIFIQUE

Christophe delfosse

Master à l'université libre de Bruxelles en kinésithérapie, j'aime mettre mes aptitudes et mes compétences au service des autres. Selon moi, la passion amène irrémédiablement à la compétence. Le corps humain, les sciences et le sport m'ont toujours attiré. Ces passions m'ont amené à me diriger vers la kinésithérapie et la préparation physique. Préparateur physique depuis plus de 4 ans, j'ai travaillé dans le monde du sport au plus haut niveau en Belgique ainsi qu'en entreprise. J'ai travaillé dans de grandes salles belges comme l'Aspria et avec de nouvelles technologies telles que l'électrostimulation. Depuis 2 ans maintenant, j'exerce mon activité de coach et de kinésithérapeute dans le monde du cheval, en particulier dans le jumping avec des athlètes de renommé mondiale.

Mon approche thérapeutique du sportif ainsi que du troisième âge m'ont apporté une vision holistique de la kinésithérapie. Comprendre une pathologie et ses conséquences, enseigner et appliquer de nouvelles techniques ainsi que développer un raisonnement clinique. Actuellement, je complète ma formation à la Sorbonne de Paris en kinésithérapie vestibulaire.

Travailler avec moi, c'est avant tout dépasser vos limites.



LANGUES

Italien



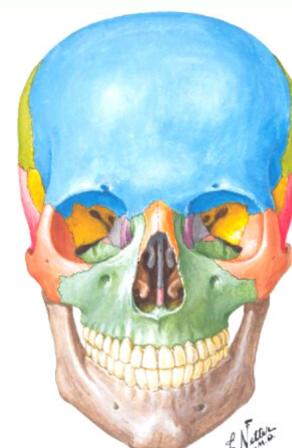
Français



Anglais



Néerlandais



KYRON

STRONGER | FASTER | HEALTHIER



LE PROGRAMME DE 6 SEMAINES SUR MESURE

Nous adaptons totalement nos séances en fonction de vos besoins et en adéquation avec votre activité professionnelle. Notre méthode basée sur celle de grandes entreprises de la silicone valley, vous permettra de suivre étape par étape votre progression.



LE PLAN ALIMENTAIRE PERSONNALISÉ

L'une des règles élémentaires en nutrition consiste à maintenir une adéquation entre les besoins en nutriments et les apports alimentaires. Cet équilibre doit être compris aussi bien pour la couverture des dépenses énergétiques que pour la couverture des besoins en macro-nutriments et micro-nutriments.



LE LIEU DE VOTRE CHOIX

En fonction de vos objectifs et capacités, nous vous conseillons dans nos infrastructures, sur votre lieu de travail ou à votre domicile. Nous créons une atmosphère privée et fonctionnelle rien que pour vous.

NOTRE FORCE

UN EXAMEN CLINIQUE ET UNE ANALYSE DE VOS DONNÉES MÉDICALES

A partir de données médicales récoltées méticuleusement et d'un examen clinique rigoureux lors de votre premier rendez-vous, nous vous apporterons différentes solutions pour améliorer votre qualité de vie.

RETROUVEZ VOTRE EQUILIBRE

Kyron se compose d'un pôle paramédical entièrement dédié aux soins de votre corps ainsi que d'un pôle de consultance. Vous y rencontrerez des praticiens dont le seul objectif est de vous faire trouver ou retrouver le plaisir de profiter pleinement de vos capacités ou encore de vous apprendre comment améliorer par des gestes simples votre vie quotidienne. Nos professionnels sont équipés pour répondre à vos besoins à domicile et disposent de tout le nécessaire afin de vous apporter une expertise de pointe. Besoin d'une revalidation, de dépasser vos limites? Vous serez pris en charge par des professionnels soucieux de votre santé et de votre bien-être. Nous assurons une prise en charge globale de chaque individu.

100%

LA CLASSIFICATION DE NOVA



NOVA est une classification des aliments selon leur degré de transformation plutôt qu'en termes de nutriments. La transformation alimentaire a joué un rôle majeur dans le développement des sociétés humaines. Avec l'industrialisation, le développement de l'agriculture, la mondialisation, la nature des aliments, le but et le degré de transformation alimentaire. L'alimentation a énormément changée et évoluée. Les produits ultra-transformés contiennent souvent moins de protéines, moins de fibres, de potassium, de magnésium et de vitamines A, B12, C, E mais plus d'acides gras saturés, d'acides gras trans, de sucres ajoutés, de sel et de calories. Ce qui contribue à une moins bonne qualité nutritionnelle et des facteurs de comorbidités importants.

1



Aliments frais ou peu transformés

Fruits frais, pressés, réfrigérés, congelés, séchés, feuilles et racines des légumes, céréales, légumineux, tubercules, champignons, légumes, noix et graines
Viandes (et poissons) sous forme de steaks, filets, morceaux, réfrigérés, congelés, œufs, lait, pasteurisé ou en poudre, yaourt nature, fruits de mer, beurre, café, thé, épices, herbes, poivre, cannelle,...

2



Ingrédients culinaires transformés

Sucres, sels, huiles végétales, beurres et graisses animales, lard, soupes, vinaigre, lait de noix de coco, agents levants, fécule de maïs, beurre, miel, sirop d'érable,...

3



Aliments transformés

Aliments en conserve, aliments fumés, fruits secs salés ou sucrés, fromage, tofu, pain, pita, pâte d'amande, bière, vin, cidre

4



Aliments ultra-transformés

Soda, snack, crème, chocolat, confiserie, pains emballés, margarines et pâtes à tartiner, biscuits, pâtisseries, gâteaux, céréales-petit déjeuner, barres énergétiques, boissons énergisantes, boissons au lait, aux fruits, yaourt aux fruits, desserts lactés, boissons au cacao, viande instantanée, préparation pour nourrissons, laits infantiles, produits minceurs, produits en poudre ou fortifiés, produits alimentaires prêts à l'emploi, plats préparés, soupes instantanées, bâtonnets, saucisses, hamburger, hot-dog, viandes et poissons reconstitués.
Alcool suivi d'une distillation (vodka, rhum, gin, whisky, ...)

Recettes
saines

À PRÉPARER
RAPIDEMENT



LUNCH

Wraps californiens poulet -avocat
Pour 2 personnes / 20 min de préparation / 8 min de cuisson

INGREDIENTS

- 2 filets de poulet
- 3 cuil. à soupe de yaourt à la grec
- 1 cuil. à café d'herbes séchées mélangées
- 1 tomate
- 1 cœur de sucrine
- 1/2 citron vet
- 1 avocat
- 2 galettes de sarrasin (ou pains pita)
- 6 brins de coriandre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Faites griller les filets de poulet pendant 4 min des deux côtés. Salez et poivrez.
- Pendant ce temps, mélangez le yaourt avec les herbes séchées et une pincée de sel. Lavez la tomate et la sucrine, coupez les en morceaux. Pressez le citron. Epluchez l'avocat, prélevez la chair, écrasez-la et mélangez au jus de citron avec une pincée de sel.
- Étalez sur les galettes (vous pouvez les préchauffer si vous le souhaitez) le yaourt et l'avocat écrasé. Répartissez ensuite le poulet coupé en morceaux, la tomate, la sucrine et les feuilles de coriandre. Enroulez le wrap et dégustez.

INFO NUTRITION

- Pour 1 portion : Calories 514kcl / Protéines 34g / Glucides 35g / lipides 26g

PETIT DEJEUNER

Fromage blanc et mangue mixée
Pour 2 verres / 10min de préparation

INGREDIENTS

- 100g de fromage blanc
 - 1 mangue mûre
 - 1 cuil. à soupe de mulberries
 - 1 poignée de fruits à coques (amandes, pistaches, pécan, etc.)
- Matériel
Mixeur

INSTRUCTIONS

- Mélangez bien le fromage blanc afin qu'il soit onctueux. Epluchez la mangue et mixez la chair avec les mulberries.
- Répartissez dans les verres la purée de mangue, puis le fromage blanc et parsemez de fruits à coques.
- Variante : vous pouvez remplacer la mangue mixée par de la compote de fruit.

INFO NUTRITION

- Pour 1 verre : Calories 234kcl / Protéines 8g / Glucides 24g / lipides 12g

BOISSON SAIN ET GOURMANDE

Jus de carotte, grenade, clémentine, citron, curcuma, gingembre
Pour 2 verres / 15min de préparation

INGREDIENTS

- 1 de carotte
 - 1 grenade
 - 2 clémentines
 - 1 citron
 - 1 cuil à café de curcuma
 - 1 cuil à café de gingembre
- Matériel
1 extracteur de jus
Mixeur

INSTRUCTIONS

- Epluchez et découpez en rondelles la carotte. Ouvrez la grenade et récupérez les graines. Epluchez les clémentines et récupérez les quartiers. Pressez le citron pour obtenir le jus.
- Mixez l'ensemble ou mettez dans l'extracteur de jus. Ajoutez le curcuma, le gingembre et remuez.
- Dégustez.

INFO NUTRITION

- Pour 1 verre : Calories 234kcl / Protéines 8g / Glucides 24g / lipides 12g

NOS SERVICES



ENTREPRISES ESPACE CO-WORKING

- CONFÉRENCES
- CONSEILS
- WORKSHOPS
- TEAMBUILDING
- GESTION DU STRESS



BIEN-ÊTRE

- SPA
- HAMMAM
- CRYOLIPOLYSE
- YOGA

ÉNERGIE

- BOXE ANGLAISE
- BOXE THAÏ
- ANIMAL FLOW
- COACHING COLLECTIF
- CROSS FIT



TRAUMATISMES & BLESSURES

- RÉÉDUCATION
- CRYOTHÉRAPIE
- FLOSSING
- CROCHETAGE
- MOBILISATION