



PROGRAMME DE PERTE DE POIDS ÉTABLI SUR UNE APPROCHE GLOBALE

**PARCE QUE L'ALIMENTATION N'EST PAS LE SEUL FACTEUR
QUI VOUS FAIT GROSSIR OU VOUS EMPÊCHE DE MAIGRIR**

LES FACTEURS DE PRISE DE POIDS ET DE RÉSISTANCE AU DESTOCKAGE



- **GÉRER SON STRESS**
- **AMÉLIORER SON SOMMEIL**
- **DIMINUER L'INFLAMMATION**
- **OPTIMISER SON MICROBIOTE**
- **EVACUER LES TOXINES**
- **RETROUVER SES SIGNAUX DE SATIÉTÉ**
- **LUTTER CONTRE LA PERMÉABILITÉ INTESTINALE**
- **RÉTABLIR SON ÉQUILIBRE HORMONAL**

**TOUS CES ÉLÉMENTS SONT ESSENTIELS AU BON FONCTIONNEMENT
DU CORPS ET DONC AU MAINTIEN D'UNE SILHOUETTE SANTÉ.
JE VOUS FERAIS DÉCOUVRIR LES CLÉS POUR RESTAURER CET ÉQUILIBRE.**

En parallèle, nous agissons sur l'alimentation et l'activité physique

ALIMENTATION

- **ORGANISER SA CUISINE**
- **BIEN SÉLECTIONNER SES PRODUITS**
- **GÉRER LES QUANTITÉS**
- **MANGER AU BON MOMENT**
- **OPTIMISER LA CUISSON**
- **SOIGNER LE CONTEXTE DU REPAS**



ACTIVITÉ PHYSIQUE



**S'OUVRIRE À LA MARCHE
POUR S'ASSURER :**

- **PERTE DE POIDS DURABLE**
- **PAS DE TRAUMATISME PHYSIQUE**
- **PAS DE FATIGUE**
- **PAS DE COMPENSATION ALIMENTAIRE**