



COACHING MINCEUR

A domicile

4kg en 1 semaine ?

6kg en 2 semaines ?

11kg en 4 semaines ?

Retrouvez votre ligne naturellement
sans produits miracles !

Bien maigrir :

Avec des aliments simples, sains et naturels du
quotidien.

Bien manger :

Savoir choisir les bons produits

Bien bouger :

En ayant une activité sportive,
saine, courte et efficace
(5' par jour)

Motivation, accompagnement et conseils

Plus de 10 ans d'expérience.

Questionnaire GRATUIT sur demande.

Jusqu'à 2 tailles en moins.

(Les résultats peuvent varier suivant les individus)

Cela fait plus de 10 ans que nous accompagnons les
personnes qui nous ont fait confiance.

Chez nous,

- pas de plats préparés,
- pas de compléments alimentaires, en poudre ou industriels.

Nous utilisons simplement vos produits du
quotidien qui sont dans votre frigo, dans votre
cuisine.

Ce que ce n'est pas

- Pas un coaching sportif
- Pas un diététicien
- Pas un Ambassadeur grande marque

Ce que c'est

- Coach minceur. Aide à mieux maigrir, mieux manger, mieux bouger
- Etapes
 - Phase 1 : Présentation
 - Phase 2 : Questionnaire
 - Habitudes alimentaires (Comprendre pourquoi on grossit)
 - Mode de vie
 - Phase 3/4 :
 - Régime (optionnel)
 - Apprendre à mieux manger, mieux bouger
 - Phase 5 : Propositions de repas
- Suivi psychologique

Ces phases sont modulables au cours des 4 séances.
A la fin de chaque séance, nous vous offrons un petit
guide mémo récapitulatif des bonnes habitudes à
prendre.

1^e séance

Prise de connaissance

Contrat de coaching

Questionnaire

Présentation du régime (si choisi)

Formation « Bien manger » partie 1

Questions / Réponses

Remise du régime (si choisi)

Livret trucs & astuces 1/4

2^e séance

Bilan de la 1^e semaine

Formation « Bien manger » partie 2

Questions / réponses

Livret trucs & astuces 2/4

3^e séance

Bilan de la 2^e semaine

Formation « Bien manger » partie 3

Questions / réponses

Livret trucs & astuces 3/4

4^e séance

Bilan de la 3^e semaine

Formation « Bien manger » partie 4

Questions / réponses

Livret trucs & astuces 4/4

1 heure par semaine
(Programme complet : 4 semaines)

Tarifs :

4kg / 1 semaine / 57€
6kg / 2 semaines / 2x47€ = 94€ (-20%)
11kg / 4 semaines / 4x37€ = 148€ (-35%)
(podomètre offert)

Quelques thèmes :

- Conseils alimentaires... élémentaires
- L'assiette idéale
- 10 mauvaises habitudes
- Quelques principes simples
- Le SUCRE
- Conseils pour la semaine
- Les 14 commandements
- Le Régime
- La base post-régime : $F=MB^2+D$
- Comment mieux bouger
- Les outils du quotidien
- Les astuces de cuisson
- Assaisonnements minceur
- Un repas idéal ?
- 25 idées de menus
- Les conclusions

Ce que vous recevrez :

- Contrat de coaching
- Questionnaire
- Planning de régime (si choisi)
- 1...2...3...4 parties de formation
- 1...2...3...4 Livret trucs & astuces
- 25 idées de repas minceur simples

1 podomètre offert

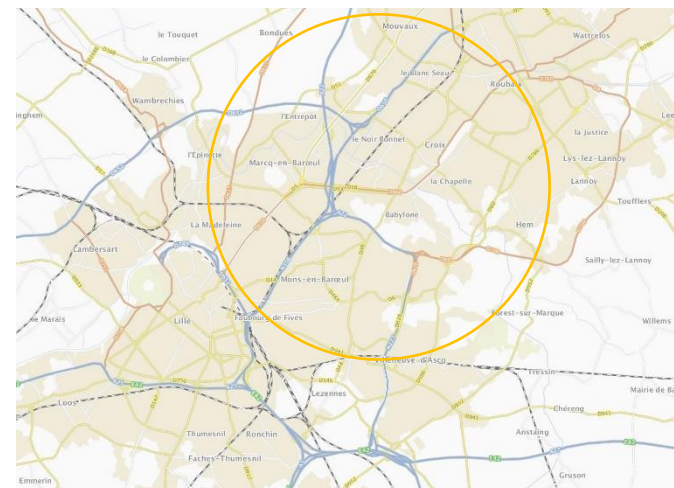
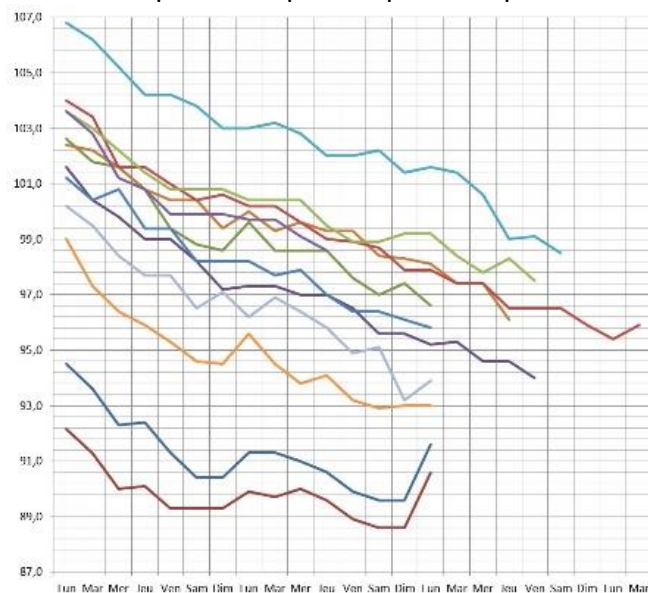
(pour 4 semaines de coaching achetées)

Parrainez

Une de vos relations

1 montre fitness offerte si 4 semaines signées

Quelques exemples de perte de poids



Wasquehal
+33 (0)3 61 92 90 37
contact@adytude.fr



adytude.fr

Souriez, vous êtes coaché e

adytude est une marque du groupe
Nagangi.com