



COACHING NUTRITIONNEL

Une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risques pouvant causer différents problèmes de santé : maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, cancer...

Avec mon coaching nutritionnel, je vous propose un programme alimentaire adapté à vos objectifs et vous aide à avoir une alimentation équilibrée pour que vous puissiez maîtriser la « Nutrition Santé »

Je vous propose un suivi à distance (en Visio) pour vous aider à être en pleine forme grâce à votre alimentation !

Pourquoi 1 mois minimum ?

Je ne peux pas vous imposer un programme de 3 mois. Mais vous devez avoir conscience que les changements ne vont pas apparaître du jour au lendemain.

*En sachant que je commence mon coaching nutritionnel par une étude de 1 semaine sur vos habitudes alimentaires puis par une analyse de votre métabolisme d'environ 2 à 3 semaines ; **Idéalement il faut compter 3 mois pour apercevoir les premiers changements « concrets et durables ».***

Je sais que vous êtes impatient mais il faudra prendre son temps et me faire confiance !

PROGRAMME NUTRITIONNEL

(À partir de 1 mois)

PACK TONIQUE

Programme en VISIO

Le pack TONIQUE est un programme alimentaire en ligne qui se différencie de tout ce que l'on peut trouver sur internet. Je vous propose un accompagnement poussé avec des VISIO pour débriefer votre évolution mais également un cours de coaching sportif ! Voici son contenu :

- **Questionnaire Forme :**

Le but de ce questionnaire est d'en apprendre un peu plus sur vous, sur vos habitudes et que vous me fassiez part en détail, de vos attentes et objectifs !

C'est un questionnaire assez rapide, que je vous envoie dès que vous rentrez dans la Family ESPRIT BODY !

- **Définition de vos objectifs :**

Après le petit questionnaire que vous m'aurez retourné, c'est l'occasion pour nous de refaire un point sur vos objectifs. Je suis là pour vous aider et vous guider si besoin.

- **Programme individualisé**

Dès lors que vos objectifs sont simples, mesurables, atteignables, réalistes et temporels ; rien ne peut nous arrêter ! Je vous prépare un programme alimentaire adapté, sans contrainte, afin de rééquilibrer votre alimentation. On oublie les régimes qui ne servent à rien, et on réapprend à manger correctement tout en se régalant.

- **Suivi motivationnel**

Vous aurez la possibilité de me contacter et me poser toutes vos questions grâce au compte Instagram [@ESPRIT.BODY](https://www.instagram.com/ESPRIT.BODY)

- **Accès à une communauté : Idées recettes / Photos / Messagerie**

Vous aurez accès à une communauté Privée où il sera question de nutrition ! Je vous partagerai mes idées recettes, des photos et vous pourrez me poser toutes vos questions ! Vous pourrez échanger avec d'autres « Bodiens » qui suivent un programme similaire au votre. Un vrai lieu de partage et d'entraide.



- **Bilan Individuel hebdomadaire par Visio/ Téléphone**

Toutes les semaines, nous prendrons le temps de faire un point sur la semaine écoulée, concernant votre progression sportive et alimentaire. C'est un moment d'échange pour savoir quels sont vos freins pour atteindre vos objectifs.

- **1 Séance de coaching sportif en visio***

C'est 1 séance découverte à faire dans le mois afin que vous découvriez mon coaching sportif.

**ATTENTION, cette offre est réservée aux personnes n'ayant pas souscrit à un « Pack séance sport »*

Si par la suite cela vous intéresse, vous aurez la possibilité de changer d'offre et de passer sur mes prestations de [Coaching Sportif & Nutritionnel](#).

