



Forfait accompagnement

PROGRAMME PRIVILÈGE
5 Mois pour être Bien dans son Assiette



MÉTHODE *Bien dans son Assiette*

ÉPICES



Intuition



Autonomie



Plaisir



Durabilité

INGRÉDIENTS



Assiette



Esprit



Organisation



CE PROGRAMME EST-IL POUR VOUS ?



Vous avez des **kilos en trop** ?

Vous n'avez pas une bonne image de votre corps, que vous trouvez **trop gros, trop lourd, pas assez ferme...** ?

Vous avez **souvent envie de grignoter**, surtout le soir ?

Vous souffrez de **désordres digestifs** tels que crampes, ballonnements, ventre gonflé et gaz ?

Vous avez l'impression d'être **perdue parmi tous les discours** vous disant de faire ou de ne pas faire ceci ou cela en rapport avec l'alimentation ?



Vous **manquez d'énergie et de vitalité** (difficulté à vous lever le matin, coup de barre après le déjeuner, flemme généralisée...)?

Vous avez du mal à gérer vos **émotions** et avez donc tendance à **compenser par la nourriture**, en particulier les sucreries, les chips, le fromage, les féculents... ?

Vous avez **tout le temps envie de manger** et le sentiment d'être **obsédée par la nourriture**, d'y penser tout le temps, le **stress** ayant remplacé le plaisir ?

Vous avez une **impression générale de déséquilibre**, de confusion, tant au niveau de l'alimentation que de votre vie en générale ? Comme une impression de **partir dans tous les sens** sans savoir par où commencer ?



Vous avez des **difficultés à cuisiner** au quotidien par **manque de temps, d'envies ou d'idées** ?

Vous êtes plutôt **sédentaire** avec de la difficulté à intégrer plus de mouvement dans votre quotidien ?

Vous avez du **mal à prendre du temps pour vous** et à vous ménager des temps de pause ?

Vous êtes **exigente envers vous-même** et avez tendance à vous lancer dans trop de choses en une fois, vous épuisant et vous décourageant ainsi rapidement ?

Vous avez l'impression de savoir quoi faire mais n'y arrivez pas, par **manque de motivation, de soutien ou d'organisation** ?

À L'ISSUE DE CE PROGRAMME, VOUS REPARTIREZ AVEC...



La structure de votre petit-déjeuner, repas de midi, goûter et repas du soir idéal, avec un ensemble de recettes personnalisables pour composer des menus variés, équilibrés et gourmands en toute simplicité

FINI les repas monotones, déstructurés et déséquilibrés !

FINI les ventres ballonnés et les coups de pompe !



Une série d'outils pour identifier, accepter et débloquer vos émotions négatives, sources de grignotages et autres compulsions alimentaires au quotidien

FINI les grignotages et les craquages !

Une série de ressources facilement applicables telles que la respiration profonde ou la méditation pour ressentir plus de bien-être et diminuer le niveau de stress dans votre vie

FINI le sentiment de courir dans tous les sens en permanence !

FINI les phrases assassines qui tournent en boucle dans votre tête !



Des outils pour vous organiser au quotidien dans les différentes étapes de préparation de vos repas, depuis les courses jusqu'à la conservation des plats

FINI le frigo vide et le découragement à l'idée de cuisiner !

Une liste d'activités physiques et d'exercices qui vous conviennent avec des pistes d'action concrètes pour les intégrer au quotidien

FINI le manque de motivation pour bouger !

GRÂCE À TOUT CELA VOUS ALLEZ...

- **Perdre vos kilos** en trop
- Retrouver une **relation apaisée avec votre corps**, à l'écoute de vos besoins en toute bienveillance
- Retrouver la **vitalité et l'énergie au quotidien**
- Être **plus sereine et en paix** avec vous-même, sans culpabilité ni frustrations
- Avoir **plus de structure, de clarté et d'équilibre** dans vos repas et dans votre vie
- Retrouver le **plaisir de manger sainement**
- Changer durablement vos comportements alimentaires et acquérir de **nouveaux réflexes**

En résumé: être bien dans votre assiette et dans votre vie, durablement et sans frustrations, pour cheminer ainsi vers la meilleure version de vous-même!

Est-ce que ça marche?

Oui!

Témoignages

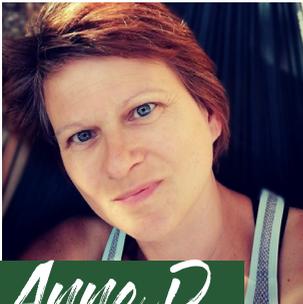
Avant notre accompagnement, je mangeais impulsivement, je ne savais pas distinguer la faim de l'envie de manger et je ne faisais pas vraiment attention à mon alimentation. J'avais envie d'apprendre à manger plus sainement et d'avoir un quotidien en général plus sain. Je sentais que je n'avais aucune stabilité dans ma nourriture, mon sport ou même ma vie estudiantine. Ce qui m'a donné envie de choisir ce programme est le fait qu'il s'inscrive dans la durée, avec un suivi continu pendant 12 semaines.

Grâce à ce programme, j'ai perdu 3 kilos et demi et je me sens mieux dans ma peau. J'ai appris à cuisiner sain et surtout à aimer le faire. Je fais plus attention à ce que j'achète au supermarché et je varie davantage les plats que je mange. J'ai appris à bien organiser mon planning de la semaine en fonction de ce que j'ai comme objectif de poids. Je me permets quand même de craquer de temps en temps, ce que ce programme me permet car ce n'est pas un régime strict.

Je recommanderais ce programme d'accompagnement parce que cela m'a fait du bien de sentir que j'étais suivie par une coach qui liait ma vie en général à mon alimentation et pas juste quelqu'un qui fait un travail plus rapide et strict.



Céline P.



Anne D.

Cet accompagnement a été au-delà de mes espérances. J'ai abandonné mon incontournable tartine/confiture au petit-déjeuner pour des recettes qui me donnent la pêche et m'évitent les coups de barre. J'appréhende aussi beaucoup mieux la réalisation de repas sans viande et le recours à des recettes constituées de produits à base de soja, de légumineuses, de poisson...

Je recommanderais cet accompagnement à des personnes qui font des régimes à n'en plus finir sans obtenir de réels résultats et qui sont pris dans l'engrenage de l'effet yoyo. Je le recommanderais également à des personnes qui ne se sentent pas bien dans leur rapport à la nourriture, sont en manque d'énergie, souhaitent repenser leur manière de consommer.



Chantal

« L'approche a été au-delà de mes espérances. Tatyana aide à prendre conscience du pourquoi on fait les choses comme «grignoter du chocolat en fin de journée après le travail, mais jamais le weekend» par exemple. Cet accompagnement m'a permis de comprendre plus en profondeur mes comportements et de prendre le temps de les faire évoluer en toute bienveillance avec moi-même »

« Grâce à l'approche positive, motivante, compréhensive et à l'écoute de Tatyana, j'ai réussi à changer progressivement mes habitudes, pas à pas. J'ai retrouvé mon poids d'équilibre et prends maintenant du plaisir à manger sainement. J'ai également amélioré mon organisation et me sens mieux dans ma peau, avec plus d'énergie »



Isabelle



Tess

« Après avoir vu beaucoup de médecins et autres nutritionnistes, je ne savais plus où donner de la tête... quoi faire... n'aimant pas cuisiner, avec trop de choses dans ma cuisine... j'avais besoin d'aide pour tout ça. Grâce à l'accompagnement de Tatyana, je me sens moins perdue, mon envie de sucre a fortement diminué, j'ai réussi à faire de la place dans ma cuisine et le plein de recettes dont je peux m'inspirer au quotidien. Merci de m'avoir écoutée, soutenue, réconfortée, aiguillée, d'avoir été toujours souriante et à l'écoute, sans me juger, de croire en moi... »

Avant de démarrer, je grignotais beaucoup toute la journée et prenais un kilo chaque année! J'ai fait beaucoup d'essais de mieux manger avec des « dès lundi prochain je commence » qui ne commençaient jamais! J'avais pas mal de réticences à démarrer un accompagnement mais une séance découverte au club de sport Be Well présentant une approche plus orientée « repas énergie et bonne santé » que « régime » m'a fait franchir le pas du suivi personnel.

Ce programme à tout à fait répondu à mes attentes. Il est très complet et va beaucoup plus loin que la simple liste de repas. Il n'est pas non plus sec et dur : même un dessert ou un apéritif ont leur place et toutes les rencontres sont encourageantes ! Du coup, les bonnes habitudes s'enracinent bien!

J'ai vraiment pris conscience en douceur de ce que je mangeais, pour quelles raisons, etc... et qu'à certains moments, ce n'est pas de nourriture dont j'avais besoin. Très concrètement aussi, tous les repas de la journée ont été revus et j'ai appris comment faire de bons repas qui me font du bien : série de petits déjeuners qui donnent de l'énergie; idées de repas de midi qui changent de l'ennuyeux sandwich; découverte de nouveaux aliments comme les algues, le tofu,...



Je recommanderais certainement ce programme, parce qu'il donne de bonnes habitudes alimentaires et mentales, parce que toutes les recettes sont délicieuses et parce que le suivi de Tatyana est toujours bienveillant, et encourageant ! Je le conseillerais aux personnes qui ont déjà essayé beaucoup de régimes sans succès au long terme mais aussi à celles qui veulent prendre de bonnes habitudes pour être en forme et ne pas grossir!

Ce n'est pas « vite quelques kilos en moins avant le maillot » ! Merci encore Tatyana pour ces beaux échanges, pour ce riche suivi !



DE QUOI SE COMPOSE CE PROGRAMME ?

- 1 Alimentation & Émotions
- 2 Petit-Déjeuner Énergie
- 3 Pause Goûter
- 4 Lunch-Box
- 5 Repas du Soir Rapide
- 6 Mouvement au Quotidien
- 7 Soin Global du Corps et de l'Esprit



1

Identifiez votre relation à l'alimentation et libérez vos blocages émotionnels

La façon dont nous gérons nos émotions est intimement liée à notre manière de manger. Souvent, nous utilisons la nourriture, et plus particulièrement les aliments réconfortants comme les sucreries, pour compenser un manque d'amour, de sécurité intérieure ou encore par ennui ou fatigue.

10%



80%



10%



Contenu

Nous apprendrons à identifier votre relation à l'alimentation, qui est unique et propre à vous, et à libérer vos blocages émotionnels.

Résultat

Vous aurez une série d'outils à votre disposition pour identifier, accepter et débloquer vos émotions négatives, vous permettant ainsi de retrouver une relation apaisée avec la nourriture.

2

Démarrez la journée du bon pied avec votre petit-déjeuner idéal

Le meilleur repas pour commencer à prendre de bonnes habitudes alimentaires est le petit-déjeuner, car c'est celui qui donnera le ton pour le reste de la journée !

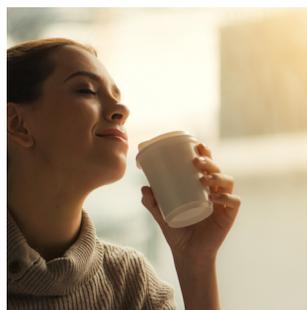
70%



10%



20%



Contenu

Nous apprendrons les bases du petit-déjeuner idéal pour démarrer la journée du bon pied et la poursuivre dans les mêmes conditions.

Résultat

Vous saurez comment vous préparer un petit-déjeuner sain et gourmand pour toutes les occasions, des matins pressés de semaine au brunch du dimanche, avec une série de recettes personnalisables à l'infini et des astuces pour vous organiser au mieux.



3

Dites stop aux fringales et aux grignotages grâce à la **pause goûter**

La fin de journée est souvent le moment le plus propice aux fringales et autres craquages pour des aliments sucrés, gras et salés, en raison de la fatigue et du rythme trépidant de nos vies.

60% 

20% 

20% 



Contenu

Nous apprendrons à utiliser la pause goûter comme un outil clé pour éviter les grignotages et aborder la soirée avec sérénité.

Résultat

Vous repartirez avec la structure de votre pause goûter idéale et de nombreuses recettes saines et gourmandes pour toutes les circonstances, que votre break se fasse au travail, à la maison ou en vadrouille.



4

Faites le plein d'énergie avec une lunch-box faite maison en toute simplicité

Il n'est pas toujours facile de savoir comment composer une lunch-box qui soit à la fois saine, gourmande, rapide à préparer et pratique à manger en toute circonstance. Si elle pouvait en plus nous éviter les coups de barre de l'après-midi, ça serait l'idéal !

65% 

10% 

25% 

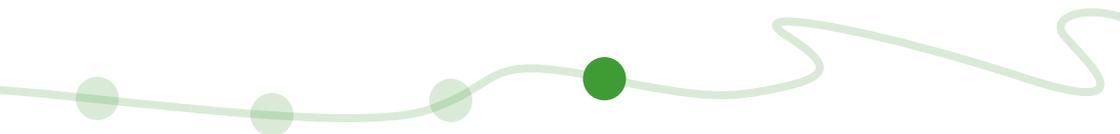


Contenu

Nous apprendrons les concepts de base d'un repas de midi équilibré et adapté à l'organisation de vos journées.

Résultat

Vous repartirez avec plusieurs idées de lunch-box variées et sur-mesure, avec des astuces pour vous organiser dans leur préparation au cours de la semaine.



5

Apprenez à concocter des repas du soir sains, rapides et gourmands

Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire à manger ce soir ? Cette question doit certainement vous être familière et vous causer du stress et/ou une forte tentation de manger des plats faciles mais pas forcément très équilibrés.

60%



15%



25%



Contenu

Nous découvrirons ensemble une série d'astuces très simples pour s'organiser au quotidien et préparer ainsi un repas équilibré rapidement et avec plaisir !

Résultat

Vous repartirez avec la structure de votre repas du soir idéal et toute une série de recettes personnalisables pour que ce moment de la journée ne soit plus une corvée. Vous recevrez en prime de nombreux conseils pour faire les bons choix au restaurant ou chez des amis sans sacrifier votre plaisir.



6

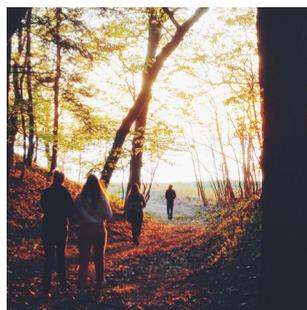
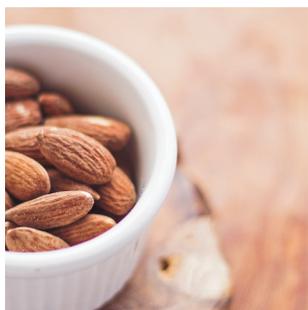
Mettez du **mouvement** dans votre quotidien pour faire le plein d'énergie

Nos vies sont aujourd'hui très sédentaires et il est difficile de se motiver pour faire du sport. Si en plus la météo et la fatigue de la journée s'en mêlent, on n'en sort plus et un cercle vicieux de démotivation s'installe.

15% 

25% 

60% 



Contenu

Nous apprendrons à identifier la ou les activité(s) physique(s) qui vous convienne(nt) et à intégrer ainsi plus de mouvement dans vos journées, avec plaisir et légèreté.

Résultat

Vous repartirez avec une série d'activités et d'exercices qui vous ressemblent et des pistes concrètes pour les intégrer à vos vies mouvementées.



7

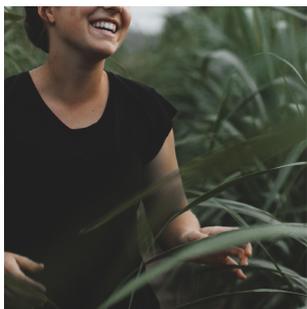
Prenez **soin** de votre **corps** et de votre **esprit** dans sa **globalité**

Nous savons toutes qu'il est important de bien se nourrir pour être en pleine santé et vitalité. Néanmoins, nous oublions parfois que la nourriture ne se résume pas à ce que l'on mange mais possède une dimension plus globale, plus holistique. Notre façon de gérer le stress au quotidien, nos relations avec notre entourage, notre vision de la vie, nos croyances... sont autant d'éléments tout aussi cruciaux.

5% 

80% 

15% 



Contenu

Nous découvrirons ensemble comment prendre soin de votre corps et de votre esprit dans sa globalité grâce à la méditation, la respiration, la pleine conscience, la communication non-violente, etc...

Résultat

Vous repartirez avec une série d'outils applicables facilement au quotidien pour amener plus de bien-être dans votre vie et cheminer ainsi vers la meilleure version de vous-même.



COMMENT ÇA SE PASSE EN PRATIQUE ?



Mon rôle: Guide accompagnateur

- Accompagnement en toute bienveillance, dans un cadre convivial et sans jugement
- Soutien motivant, dynamique et encourageant
- Chemin tracé avec étapes claires et progressives
- Mise en valeur de votre potentiel et de vos ressources cachées

De cette façon, vous atteindrez vos objectifs avec plaisir et efficacité, et vous serez autonome pour cheminer vers la meilleure version de vous-même et maintenir vos nouveaux réflexes dans la durée.



COMMENT ÇA SE PASSE EN PRATIQUE ?



5 mois

Suivi hebdomadaire (vous ne serez jamais seule)
10 séances complètes (+ 10 mini-séances de suivi)

10

SÉANCES COMPLÈTES

10

MINI-SÉANCES

20

ÉCHANGES D'EMAILS

Discussion approfondie et recommandations personnalisées

Point rapide sur vos progrès et boost de motivation

Poser vos questions librement si besoin



1 h



15 min



tous les 15 j



tous les 15j

(semaines sans séances complètes)



toutes les semaines



Face-à-Face*

ou



Skype

(ou tout autre moyen vidéo de votre choix : What's App, Messenger...)



Téléphone



Emails

***Champaca** (227 avenue Brugmann, 1050 Ixelles); **Be Well** (230A rue Edith Cavell, 1180 Uccle); **Domicile** (115 rue de la Station, Woluwé Saint-Pierre)

Outils ✨



Suivi de vos progrès avec une fiche à remplir chaque semaine



Accès à une plateforme avec plus d'une centaine de recettes et fiches pratiques pour vous aider dans la réalisation de vos objectifs, en lien avec chaque module (bases du petit-déjeuner idéal, comment cuisiner les légumineuses, exercices de gestion des émotions, fiches de planification des repas, indispensables à avoir dans ses placards...)



Accès au Groupe Facebook **Cocon'up VIP** : espace d'échange et d'entraide pour connecter, partager vos recettes, astuces, progrès, difficultés et questions.



Autres surprises...





Bonus

(version face-à-face uniquement)
(remplacé par une 11^{ème} séance bonus pour la version Skype)



1 visite dans un magasin bio* (1h) pour
apprendre à faire les bons choix et découvrir de
nouveaux produits.

*Färm Bascule (546 rue Vanderkindere, 1180 Uccle)
ou Färm Hankar (1080 Chaussée de Wavre, 1160 Auderghem)

Tarif



Privilège **970€** TTC
payable en une fois pour 5 mois
ou 205€ x 5



RAPPEL :

- 10 séances individuelles
- 10 mini-séances
- 20 échanges d'emails
- Visite en magasin bio (ou séance bonus)
- Plateforme avec fiches pratiques et recettes
- Groupe Facebook VIP
- Surprises...

Pas de corde au cou !
Possibilité de résilier après un mois d'essai.

Ça vous parle ?

**Vous savez que ce programme est fait pour vous
et vous avez envie de démarrer sans tarder ?**

**Ou bien vous êtes tentée mais avez encore des
questions ?**

Dans tous les cas, je vous invite à prendre rendez-vous dès
maintenant pour une

Séance Découverte gratuite

Pendant 30 minutes, par Skype ou par téléphone, nous ferons
le point sur votre situation personnelle, les obstacles que vous
rencontrez et les objectifs que vous souhaitez atteindre pour
**être mieux dans votre assiette et dans votre vie durablement
et sans frustrations !**

C'est le **point de départ de tout accompagnement** et une
excellente opportunité pour échanger en toute convivialité, être
écoutée sans jugement et y voir plus clair dans votre situation
actuelle donc n'hésitez plus !

Postulez dès maintenant sur

www.coconup.be

Je vous recontacterai dans les plus brefs délais !



www.coconup.be

Gardons le contact

