

Forfait accompagnement

PROGRAMME BOOSTER

6 Semaines pour se Remettre sur les Rails



CE PROGRAMME EST-IL POUR VOUS ?

Vous avez envie de **perdre quelques kilos**, de **reprendre de bonnes habitudes alimentaires** ou encore de **diminuer vos grignotages** ?

Vous êtes **autonome** mais avez besoin
d'un **coup de pouce** pour vous **remettre sur les rails** ?

Vous cherchez des **conseils personnalisés** pour vous aider
dans la composition de vos repas quotidiens
et un **soutien bienveillant et dynamique** pour vous (re)mettre en route ?

ALORS CE PROGRAMME EXPRESS EST FAIT POUR VOUS !



À L'ISSUE DE CE PROGRAMME

Vous repartirez avec les **idées plus claires**, une solide dose de **motivation** et un **plan d'action** directement applicable pour vous remettre sur la route

**DU BIEN-ÊTRE, DU PLAISIR
ET DE LA VITALITÉ DANS L'ASSIETTE!**



Témoignages



Antonia

Avant de démarrer cet accompagnement, mon rapport à la nourriture était très compliqué. De manière générale je mangeais des repas peu copieux et équilibrés mais entre les repas et après les repas c'était une catastrophe!!! Après chaque repas il me fallait quelque chose de sucré (viennoiseries, biscuits, chocolats...).

Je mangeais beaucoup de chips le soir devant la tv (très tard). Durant la matinée et en milieu d'après-midi je mangeais beaucoup de biscuits au chocolat ou du « mauvais » chocolat (Twix, Chacha...).

J'avais pris 8kg en une année! En voyant les changements de silhouette d'une collègue qui avait été accompagnée par Tatyana et en assistant à l'un de ses ateliers découverte en groupe que j'ai beaucoup aimé, je me suis décidée à démarrer un programme d'accompagnement. Même si je n'ai à ce jour perdu que 2kg, mon alimentation et mon rapport au sucre ont totalement changé.

Mes petits déjeuners sont maintenant variés (protéines, œufs, yaourt fruit flocons d'avoine) au lieu des céréales sucrées que je consommais avant; je veille à faire des listes pour les courses et à prévoir pour toute la semaine assez de fruits et de légumes; je congèle des légumes précuits, j'utilise des graines (lin, chia...) et mes huiles sont variées (colza, noix, lin...); le soir, je veille à manger léger et pas trop tard (dans la mesure du possible); je n'achète plus de repas tout faits et prépare tout moi-même; je marche le plus souvent possible. Grâce à tout cela, je me sens beaucoup beaucoup mieux.

Je suis moins ballonnée, j'ai moins de coups de barre en fin de matinée et je suis fière de moi de ne plus donner n'importe quoi à mon corps.



Avant de démarrer ce programme d'accompagnement, j'avais une véritable obsession du « sain » qui m'amenait non seulement à consommer les mêmes aliments tous les jours mais aussi à développer cette peur/culpabilisation lorsque je sortais de ma zone de confort, c'est-à-dire lorsque je m'octroyais des aliments dits « mauvais ».

Ce programme m'a permis d'apporter des changements au niveau alimentaire (alimentation plus variée, plus équilibrée au niveau des macro et micronutriments, recettes végétariennes...) mais le changement le plus marquant a été au niveau du mental. Je sais maintenant qu'une alimentation équilibrée/saine, c'est de varier ses aliments, tout en se faisant de temps en temps plaisir (que ce soit avec une glace, une pizza, un bon repas de famille,...) sans avoir une once de culpabilité ! Cet accompagnement a largement répondu à mes attentes voir même plus et je me sens maintenant beaucoup mieux dans mon corps et dans mon esprit. Je recommande ce programme à court terme pour ceux qui ont besoin de se donner un coup de boost, qui ont une certaine base de l'alimentation, veulent perdre ou prendre quelques kilos, ou encore améliorer leur hygiène de vie au niveau alimentaire.

Merci Tatyana c'était un vrai plaisir d'avoir eu ces séances avec toi, tu fais ça avec passion et tu es une personne enrichissante et souriante !



Céline



Didier

Grâce à cet accompagnement personnalisé, j'ai le sentiment qu'un équilibre s'est installé de façon durable. Mes attentes ont été rencontrées de façon très agréable.

J'ai une meilleure conscience de mes besoins et de la façon de les satisfaire.

J'ai également varié mon alimentation, en réduisant la part de protéines animales et de féculents, en offrant plus de place aux smoothies de légumes/fruits et aux oléagineux.

Les riches et nombreuses suggestions d'ingrédients ou de recettes m'ont aidé à ouvrir et élargir mes options de plats. J'en garde aussi l'idée que se mettre dans un état de privation, et donc de frustration, n'est pas productif à long terme... Merci donc pour cet accompagnement que je recommande certainement !



MÉTHODE

Bien dans son Assiette

ÉPICES



Intuition



Autonomie



Plaisir



Durabilité

INGRÉDIENTS



Assiette

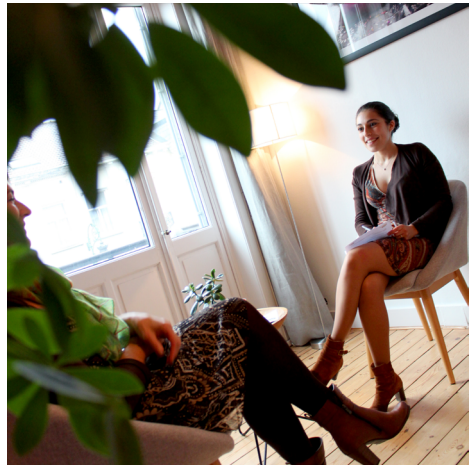


Esprit



Organisation

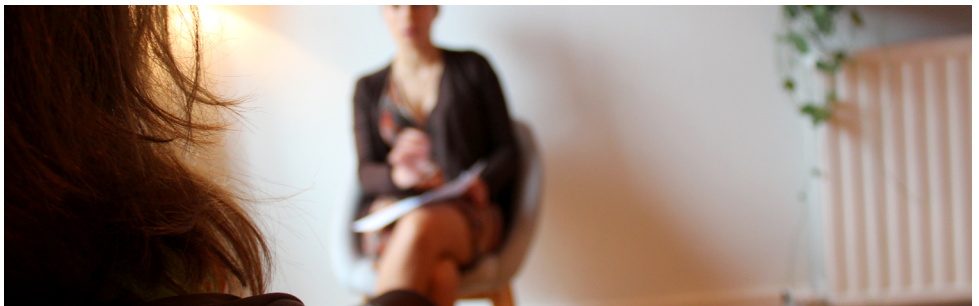
COMMENT ÇA SE PASSE EN PRATIQUE ?



Mon rôle: Guide accompagnateur

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

De cette façon, vous vous remettrez sur les rails avec plaisir et efficacité, en maintenant vos bons réflexes dans la durée.



Outils ✨



Suivi de vos progrès avec une fiche à remplir chaque semaine



6 fiches pratiques pour vous aider dans la réalisation de vos objectifs (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.



Tarif



Booster **290€** TTC
payable en une fois



RAPPEL :

- 3 séances individuelles
- 3 échanges d'emails
- 6 fiches pratiques et/ou recettes
- Groupe Facebook VIP

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

