

Le surpoids et l'obésité touchent respectivement 32% et 15% des personnes de plus de 18 ans en France¹ et comme le rappelle l'Anses, ces fléaux constituent un véritable problème de santé publique. En parallèle, **près d'un Français sur deux a déjà fait un régime², et un quart de la population s'est astreint à une diète l'année passée.** Une bonne nouvelle ? Pas forcément...

Les régimes amaigrissants les plus pratiqués, fondés essentiellement sur des mécaniques nutritionnelles spécifiques, peuvent induire des déséquilibres ou des inadéquations d'apports. De plus, **la plupart des régimes en ligne ne se présente pas sous la forme d'un programme complet,** qui intègre la dimension psychologique de l'alimentation et le niveau d'activité physique de la personne, en plus de la prise en charge nutritionnelle. **Pas étonnant, donc, que la grande majorité de ces régimes se solde par un échec !**

Moncoachingminceur.com l'a bien compris : aucune méthode d'amincissement ne peut être efficace pour tout le monde. Il ne s'agit pas de trouver une formule magique et mécanique qui fonctionnerait pour tous. **La perte de poids doit être traitée de façon individuelle, au cas par cas.** Elle doit prendre en compte tous les facteurs qui constituent un individu, et en premier lieu son comportement alimentaire.

En effet, comme le souligne Fabienne Kraemer, Médecin Psychothérapeute et conceptrice du Programme Minceur Intégral, « **prendre conscience de l'existence de ce rapport affectif à l'alimentation est une étape fondamentale pour une perte de poids réussie.** »

MonCoachingMinceur opte pour un programme associant pour la première fois les 3 piliers clefs d'une perte de poids réussie : Nutrition, Forme et Psycho.

Le comité d'experts de MonCoachingMinceur compte **trois référents, spécialistes reconnus,** qui défendent leur vision : Fabienne Kraemer, mais aussi Tristan Arfi, préparateur physique, et Anaël Stolz, diététicienne-nutritionniste.



Côté nutrition : équilibre et plaisir, apprentissage et découverte, esprit pratique



Côté psycho : écoute, déculpabilisation, motivation



Côté forme : individualisation et pédagogie

¹ Risques sanitaires liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, 25 novembre 2010, Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
² Source: INCA 2, Synovate 2009, Etude-sondage GSK SGP/Ipsos, PNNS

Autre différence majeure, la **personnalisation très avancée** du coaching en ligne : ici le **questionnaire initial est indispensable**, sans lui pas de programme possible car il détermine ce qu'il va être proposé à l'internaute. Le programme s'adapte à la personne, à ses objectifs et surtout à son rapport à psycho-affectif à l'alimentation !

MonCoachingMinceur.com propose donc un programme pour tous et en toute sécurité : dans la mesure où il prend en compte les spécificités de chacun, tant du point de vue psychologique, physique et nutritionnel, **le programme Minceur Intégral s'adapte aux besoins et aux capacités de chacun.**



mon Coaching Minceur.com

Les engagements du programme intégral

- Un régime fait **POUR VOUS**
- Une équipe **À VOTRE ÉCOUTE**
- Un suivi interactif **PLURIDISCIPLINAIRE**
- Une perte de poids **SANS RISQUE**

En savoir plus

MonCoachingMinceur.com, c'est aussi **un site de contenus exclusifs en accès libre** pour guider l'internaute et le soutenir dans son projet individuel de perte de poids.

Léopold Albert, co-fondateur du site : « à contre-pied des programmes orientés sur la seule performance, nous nous adressons à toute personne sensible aux questions de la minceur et du bien-être, et en particulier à ceux qui souhaitent **entreprendre une démarche de perte de poids réaliste, constructive et durable... et donc plus efficace.** Il était donc logique pour nous d'aller au-delà du coaching payant en proposant des articles et dossiers de fond, mais aussi de l'actualité sur le sujet. »

Tarifs mensuels de 14,95 euros à 29,90 euros selon la durée de l'engagement.

Plus d'infos sur www.moncoachingminceur.com



Offre spéciale découverte à découvrir sur notre page jusqu'au 31 décembre
www.facebook.com/moncoachingminceur



Découvrez notre chaine youtube
www.youtube.com/user/moncoachingminceur



Suivez-nous sur notre compte Twitter @coach_minceur

Dossier de presse complet sur demande ou en téléchargement
http://www.moncoachingminceur.com/pdf/MonCoachingMinceur_DP.pdf

Contact

Léopold ALBERT
lalbert@moncoachingminceur.com
06-70-09-13-58