



minceur

Je mincis avec mon coach en ligne !

Besoin d'un coup de pouce pour retrouver la ligne ?
Le e-coaching fait rage en matière de minceur.
Son approche individualisée de la perte de poids repose sur une prise en charge globale, à la fois nutritionnelle, sportive et psychologique, adaptée à votre profil, avec des objectifs réalistes. Sélection.

Anne-Laure Guiot

MonCoachingMinceur.com : un suivi minceur complet



- **C'EST QUOI ?** Un programme de nutrition et d'activité physique, et un accompagnement psycho-affectif, conçus par Fabienne Kraemer, médecin psychothérapeute avec des coaches (nutritionnistes, psychologues, sportifs...).
- **POUR QUI ?** Les adeptes du grignotage en cas de stress, d'ennui ou d'anxiété...
- **OBJECTIF ?** Un recentrage sur vous-même pour comprendre votre fonctionnement alimentaire émotionnel et favoriser une perte de poids raisonnable et durable.
- **COMMENT ÇA MARCHE ?** Faites le bilan initial gratuit en répondant au questionnaire en ligne. Il évalue votre profil psycholo-

gique et votre comportement alimentaire et détermine votre Programme Minceur Intégral, adapté à votre profil et vos objectifs. En cas de besoin, les coaches réduisent votre comportement alimentaire lors d'une Phase Comportementale sans restriction. Sinon ils vous encadrent à chaque phase : Starter, Équilibre et Consolidation. Côté psy, le programme propose des outils (vidéos, consignes...) prenant en compte vos émotions et votre motivation. Côté nutrition, il vous suggère des menus et recettes, basés sur l'index glycémique et modifiables selon vos activités (réunion...), avec une période de stabilisation de 10 jours/kilo perdu, des conseils et astuces. Et côté forme, un test sportif (questionnaire et tests cardio et musculaire) vous permet d'accéder à des séances d'entraînement adaptées à votre niveau (vidéos de remise en mouvement, d'activité physique...). Le soir, vous remplissez le bilan quotidien et le carnet alimentaire pour faire le point sur votre démarche minceur et livrer votre ressenti. En cas de besoin, activez votre joker (joker cool en cas d'écart ou pause d'une journée). Chaque jour, vous êtes invité(e) par mail à consulter votre Espace perso sur le site : les consignes, alertes et avis établis à partir du bilan quotidien, des conseils nutritionnels, psychologiques et sportifs...

- **TARIFS** : 14,95 à 29,90 €/mois selon la durée de l'engagement.
- **PLUS D'INFOS SUR** www.moncoachingminceur.com