



MONCOACHINGMINCEUR.COM

>> une démarche globale

Les aliments sont divisés en trois catégories – verte, orange et rouge – selon leur indice glycémique afin de réguler son taux d'insuline pour éviter les fringales. Les menus sont établis par ordinateur selon chaque profil. Certains débiteront par une phase comportementale, d'autres par des menus plus protéinés.

QUI EST DERRIÈRE ?

Fabienne Kraemer, coach psycho; Anaël Stolz, coach nutrition; Tristan Arfi, coach sportif.

COACHING ?

Un carnet alimentaire où l'on note, en fin de journée, ce que l'on a consommé et le bilan des états d'âme ressentis. Ces informations génèrent des conseils pour le lendemain. Pas

de forte interactivité, mais des menus quotidiens. Et des articles sur la nutrition.

PREX ?

29,90 € pour 1 mois et les mois additionnels coûtent 29,90 €; 59,70 € pour 3 mois et les mois additionnels coûtent 19,90 €; 89,70 € pour 6 mois et les mois additionnels coûtent 14,95 €.

Les + Un e-mail de relance tous les jours.

Les - Seuls les 5 premiers e-mails pour poser des questions aux coaches sont gratuits.

L'AVIS DE LA NUTRITIONNISTE

La pluridisciplinarité du site répond à la problématique multifacettes du surpoids. Mais classer les aliments selon leur index glycémique est réducteur car la réaction est, elle, individuelle. »

L'AVIS DE LA COACH

Comportement alimentaire et rapport affectif à la nourriture sont pris en compte. Le carnet alimentaire quotidien qui mêle facteurs physiologiques et psychologiques peut être très efficace. »



ALLÔ COACH ?

Un coup de fil de 20 à 30 min chaque semaine avec un diététicien nutritionniste diplômé d'Etat, c'est ce que propose le service I Love My Diet Coach. Un professionnel joignable de partout y compris le dimanche. L'objectif est de perdre 500 à 800 g par semaine. Les prescriptions passent par des menus équilibrés composés de produits de saison avec des modes de cuisson tels que le wok, le cuit-vapeur et la cocotte-minute. Un site Internet avec des menus, des courbes de poids et d'activité physique permet de suivre son régime au jour le jour. Le forfait de 12 consultations téléphoniques est à 250 € avec un accès au site.

ilovemydietcoach.com, tél.: 0147 360098

© GETTY

RUNTASTIC GPS

Un outil pour suivre ses performances sportives, planifier ses entraînements et comptabiliser les calories dépensées. Pour iOS et Android, gratuit



99 TRUCS POUR MINCIR PLUS VITE

Aujourd'hui.com propose 99 astuces pour maigrir plus vite, des conseils qui touchent l'alimentation, la cuisine, l'activité physique ou encore la vie sociale. Pour Android, gratuit



COMPTEUR DE CALORIES PAR FATSECRET

Cette appli permet de trouver les informations nutritionnelles de tous les aliments, de noter ce que l'on mange, d'enregistrer les séances de sport et les calories brûlées. Pour iOS et Android, gratuit

