



**La diététique est l'art et la science de bien se nourrir pour vivre mieux et plus longtemps, sans excès de poids tout en préservant une bonne forme et une pleine santé. Qu'attendez-vous pour découvrir les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée pour votre corps et bonne pour votre moral ? Vous aussi pouvez réussir à maigrir facilement et durablement,**

- **Vous voulez maigrir sans vous priver inutilement ?**
  - ✓ **Vous voulez stabiliser durablement votre poids ?**
  - ✓ **Vous vous préoccupez de rester en forme et en pleine santé ?**
  - ✓ **Vous manquez de volonté pour garder la ligne ?**
  - ✓ **Vous désirez changer ou adapter vos habitudes alimentaires ?**
  - ✓ **Votre santé vous impose de surveiller votre alimentation ?**
  - ✓ **Vous avez besoin d'une assistance et d'un suivi personnalisés ?**

Alors n'hésitez pas et prenez rendez vous pour un bilan et la mise en place d'un plan nutritionnel qui vous garantira de vous sentir mieux dans votre corps au quotidien.



## retrouvez la forme sans les formes...

Votre coach vous propose des consultations diététiques pour vous aider à faire un bilan nutritionnel et réapprendre à vous alimenter sainement sans contrainte majeure.

### **Vous souhaitez perdre du poids et améliorer votre forme sans vous aventurer seule vers un régime ?**

Alexis vous propose des programmes minceur et forme sur-mesure préparés et suivis par un professionnel de la diététique et du coaching sportif.

Ce suivi personnalisé est une excellente solution pour répondre efficacement et raisonnablement à vos objectifs de perte de poids.

Les programmes minceur sur mesure sont adaptés à votre morphologie, vos habitudes alimentaires et votre rythme de vie. Parce qu'entreprendre un parcours minceur seul est difficile, avec moi vous bénéficierez d'un suivi personnel et professionnel.



## **POURQUOI FAIRE APPEL AUX SERVICES D'UN COACH SPORTIF ?**

Je vais vous permettre tout d'abord d'identifier l'origine de votre "surpoids".

Nous pourrons ainsi ensemble mettre en œuvre les solutions efficaces d'un plan alimentaire et musculaire totalement adaptées à votre style de vie !

En réalisant entre 2 et 4 heures d'activité physique par semaine, encadré par un coach pour optimiser les séances, vous mettez toutes les chances de votre côté pour obtenir vos objectifs et conserver ces résultats.

### **Le soutien moral est primordial :**

Votre coach est conscient des étapes qui peuvent être difficiles à franchir, je serais présent pour vous soutenir, vous motiver et vous aider en cas de baisse de régime.



Dès votre 1ère séance, nous établirons un bilan corporel accompagné d'une bio-impédance ( prise de masse graisseuse de masse maigre ,évaluation de votre métabolisme de base etc...) ainsi qu'un entretien personnel avec votre entraîneur pour définir vos besoins. Ceci pour mettre en place vos programmes d'entraînements et alimentaires.



#### Pièges à éviter

La plupart des techniques d'amincissement, ces fameux "régimes", vous oblige à réaliser une restriction calorique drastique, voir même de supprimer complètement certains aliments essentiels de votre alimentation. Cela oblige votre corps à puiser dans ses réserves énergétiques, et particulièrement dans les réserves adipeuses (les graisses). Ces méthodes paraissent évidentes pour mincir...

**C'est pourtant totalement inexact!**

#### Explication rapide :

Si notre organisme subit un déficit calorique, après quelques jours, il s'adapte et limite ses dépenses, notamment en cessant d'entretenir la masse musculaire. Les muscles sont les tissus les plus actifs du corps humain, ils dépendent les calories que nous brûlons chaque jour. Ainsi, moins de muscles signifie plus de calories excédentaires disponibles. De plus, le corps modifie son schéma habituel de fonctionnement en renforçant sa capacité à stocker les graisses, afin de constituer des réserves stratégiques par peur d'en manquer.

#### Résultats :

Après une à deux semaines de progrès rapides, la perte de poids connaîtra un coup d'arrêt brutal et définitif. Finalement ce qui devait se traduire par une fonte des graisses se transforme en un ralentissement du métabolisme provoquant fatigue et énervement et pire encore par une accumulation des tissus graisseux. Cet état de fatigue moral et physique risque, de plus, de vous pousser vers tous les aliments à votre portée. Le régime trop épuisant, vous jetez l'éponge et reprenez une alimentation plus riche, c'est déjà trop tard ! Un métabolisme très bas vous dirigera vers la reprise de kilos supplémentaires. Non seulement vous regagnerez ceux que vous avez perdu mais vous en amasserez quelque-uns de plus. Voici le cas classique du yo-yo.

POUR EVITER CELA, PROFITEZ PLUTOT DES CONSEILS D'UN [COACH PERSONNEL](#).