

Accompagnement en collectif de 4 à 6 personnes



« Et si vous Repreniez votre pouvoir et deveniez acteur de votre bien-être »

Cet accompagnement est pour – vous si :

- Vous en avez assez de ne pas être au top de votre forme.
- Vous aimeriez avoir un maximum d'énergie tout au long de la journée.
- Vous avez fait de nombreux régimes et vous avez repris ce que vous aviez perdu.
- Vous en avez assez de faire le yo-yo.
- Vous voulez retrouver le plaisir de manger.
- Vous êtes perdu au niveau de votre alimentation.
- On nous dit de mangé équilibré mais c'est quoi manger équilibré ?
- Vous avez conscience que le stress peut vous faire grossir mais vous ne savez pas le gérer.
- Vous en avez assez de grignoter, vous avez des compulsions alimentaires
- Vous voulez retrouver confiance en vous.
- Vous voulez vous sentir bien dans votre corps.
- Vous savez que les émotions vous poussent à grignoter mais vous ne savez pas comment vous en empêcher.
- Vous avez des coups de barres et vous ne comprenez pas pourquoi ?
- Vous avez un sommeil aléatoire.
- Vous souffrez de douleurs articulaires.
- Vous voulez reprendre en main votre alimentation avant la ménopause ou pendant la ménopause

Et vous avez envie d'enfin changer les choses, vous pensez que c'est MAINTENANT ...

Que le moment est venu de mettre en place de nouveaux comportements.

Mais comment faire le tri entre tout ce que j'entends et ce que je lis sur le net et savoir ce qui est bon pour moi ?

Pourquoi faire cet accompagnement ? Vous avez envie : de vivre l'émulation d'un collectif et :

- De mettre en place de nouveaux comportements.
- De retrouver votre poids de forme et une silhouette harmonieuse
- D'enfin comprendre comment fonctionne votre corps et d'enfin comprendre pourquoi vous ne retrouvez pas votre poids de forme alors que vous pensez manger correctement
- De découvrir des outils simples pratico-pratique
- De manger sans culpabiliser
- De reprendre votre pouvoir, devenir acteur de votre bien-être et de reprendre votre santé en main
- ...

De quoi est composé l'accompagnement ? : de 5 séances de 1H à 1H 30 idéalement espacées de 3 semaines

Où cela se passe ? : à mon cabinet ou un autre lieu pouvant accueillir un groupe

Avec quoi vous repartirez ? :

- Des connaissances sur l'alimentation, l'équilibre alimentaire...
- Une compréhension du corps et de la relation alimentation / émotion
- Des outils à mettre en place facilement et de façon pérenne
- Des audios...

Vous avez envie de découvrir ? Comment cela se passe ?

Tout d'abord faisons un bilan pour connaître vos habitudes actuelles, vos envies, vos objectifs, vos motivations ... puis nous définirons le nombre de séances. Vous voulez en savoir plus ?

Je suis à votre écoute au 07 87 03 44 57 ou par mail à equilibre@catherinethibaudeau.fr