



### Est-ce que comme 90% des dirigeants vous pensez que la santé de l'entreprise dépend de la santé et de l'énergie de son dirigeant ?

#### Cet accompagnement est pour – vous si :

- Vous aimeriez avoir une énergie maximale tout au long de la journée.
- Vous ne vous sentez pas au mieux de forme.
- Vous savez que vous ne mangez pas très équilibré mais c'est quoi manger équilibré finalement ?
- Vous n'avez pas le temps de manger...
- Vous voulez garder le plaisir de manger et vous avez souvent des repas d'affaire.
- 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 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 ni comment les éviter ?
- Vous avez un sommeil aléatoire.

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

Mais comment faire le tri entre tout ce que vous entendez et lisez sur le net et savoir ce qui est bon pour vous ?

#### Pourquoi faire cet accompagnement ? Vous avez envie :

- 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...

#### Un peu de mon histoire, peut-être que vous vous reconnaitrez ?

- J'ai passé plus de 25 ans sur la route à faire minimum 60 000 km / an.
- Je prenais juste 30mn pour manger entre 2 rendez – vous, je souffrais de douleurs à l'estomac.
- J'étais fatiguée et je ne comprenais pas pourquoi ? Je devais parfois m'arrêter en début d'après – midi.
- J'avais pourtant l'impression de manger correctement.

Si à l'époque j'avais su ce que je sais aujourd'hui cela m'aurait beaucoup aidé...

De quoi est composé l'accompagnement ? : de 4 à 10 séances de 1H à 1H 30 idéalement espacées de 3 semaines

Où cela se passe ? : à mon cabinet ou chez vous ou à votre bureau ou un autre lieu que nous choisissons ensemble.

#### 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 trucs et astuces, supports audios, les idées de lectures, des podcast...

### 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](mailto:equilibre@catherinethibaudeau.fr)