



## Programme anti-fatigue

### Pourquoi suivre ce programme ?

- Vous vous réveillez déjà fatigué le matin ?
- Vous avez besoin de café/sucre/excitants pour tenir le coup ?
- Vous vous sentez souvent submergé par votre quotidien ?
- Vous manquez d'énergie, vous êtes fatigué, voire épuisé ?
- Vous dormez mal?
- Vous vous sentez irritable?
- Vous avez des troubles digestifs ?
- Vous tombez souvent malade ?

**Ce programme est fait pour vous si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions**

### Les points forts du programme

- Un accompagnement personnalisé selon les objectifs que vous aurez fixés
- Une méthode progressive et adaptée à vos possibilités
- Un rééquilibrage alimentaire selon vos goûts

### Tarif CHF 360.- incluant

- 4 séances de coaching de 60 minutes
- un bilan de terrain Iomet
- une anamnèse complète des causes de la fatigue
- un bilan nutritionnel complet
- conseils nutritionnels et d'hygiène de vie
- propositions de menus et recettes
- conseils sur les compléments alimentaires et les super-aliments.