



Programme/suivi détox sucre

Pourquoi suivre ce programme ?

- Vous manquez d'énergie, vous êtes fatigué ?
- Vous avez des sautes d'humeur ?
- Vous dormez mal ?
- Vous grignotez sans cesse ?
- Vous n'arrivez pas à perdre vos kilos superflus ?
- Vous avez de la masse grasse au niveau de l'abdomen ?
- Vous vous sentez souvent ballonné au niveau digestif ?
- Manger du sucre vous réconforte, vous apaise ?
- Vous ne pouvez pas terminer un repas sans prendre un dessert ?

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 éprouvée pour se désaccoutumer du sucre de façon progressive et gérer les pulsions
- Un coaching hebdomadaire et des contacts réguliers pour garder la motivation
- Un rééquilibrage alimentaire basé sur le plaisir plutôt que la restriction



NUTRITION & HYGIÈNE VITALE
Sylvie Corbett

Tarif CHF 390.- incluant

- 3 séances de coaching de 60 minutes
- 2 entretiens téléphoniques de 30 minutes
- un questionnaire déterminant votre profil « mangeur de sucre »
- un bilan de terrain Iomet
- des propositions de menus pour les 5 semaines
- recettes de petits déjeuners et idées de collations
- recettes de douceurs pauvres en sucre
- des outils concrets pour gérer les écarts
- conseils sur les compléments alimentaires



NUTRITION & HYGIÈNE VITALE
Sylvie Corbett

Nutrithérapeute certifiée

Route de la Croix 107 1633 Marsens
078 898 58 29 www.nutri-vitalite.ch