

#OFFRE

COACHING PREMIUM NUTRITION ET SPORT

Bilan Nutritionnel **70€** - première consultation "bilan"

- ✓ Consultation de 60 à 90 minutes en face à face ou visioconférence
- ✓ Faire le point sur vos habitudes alimentaires, et vos habitudes sportives
- ✓ Faire le point sur votre relation avec l'alimentation
- ✓ Recueil des données
- ✓ Mise en place des objectifs
- ✓ Mise en place d'un programme personnalisé, d'un plan alimentaire et sportif sur-mesure

**Coaching 3 Mois****290€** - Par mois

- ✓ Remise du programme alimentaire et sportif
- ✓ Une séance par semaine de 60 minutes : un suivi intensif en nutrition et sport
- ✓ Analyse du journal alimentaire chaque semaine
- ✓ Mise en place de bonnes habitudes alimentaires et d'un nouvel objectif si nécessaire
- ✓ Conseils " Recettes saines "
- ✓ Mise en place d'une bonne routine sportive que l'on adapte progressivement
- Explications détaillées des exercices sportifs
- ✓ adaptés à chacun : je vous montre si besoin les exercices à réaliser
- ✓ Disponibilité via Whatsapp pour toute question