



Vous voulez perdre du poids ?

- Maigrir et stabiliser durablement votre poids
- Changer vos habitudes alimentaires
- Adopter une nouvelle hygiène de vie
- Développer vos connaissances en diététique
- En finir avec les régimes draconiens

Les régimes « miracles » ne fonctionnent pas sur le long terme !

En effet fort de nos 7 années d'expériences en coaching sportif nous sommes conscient que pour une perte de poids durable et optimale la seule méthode qui fonctionne réellement et celle qui consiste à associer sport et diététique

Une seule méthode fonctionne : réapprentissage alimentaire et exercices physiques.

C'est pourquoi nous vous proposons qu'un diététicien diplômé et un coach sportif se déplacent directement chez vous afin d'établir un programme sur mesure !

Nous vous proposons une approche double :

1 : la mise en place d'un programme sportif personnalisé.

2 : Renouer avec une alimentation équilibrée grâce aux conseils avisés d'un diététicien.

Découvrez nos solutions coaching sportif et diététique au verso!

Pour une première approche:
Stage découverte diététique collectif à domicile
Découverte sous forme interactive et ludique de la diététique, ateliers pratique, recettes.

Tarifs:
180 € le programme découverte collective (2 h)

Informez-vous au:

06 840 850 77

www.allo-sport-sante.com



Le Coaching Sportif et Diététique !

Allo sport sante vous propose un nouveau programme alliant le coaching sportif et le coaching diététique !

Remise en Forme et Diététique:

PROGRAMME SUR 3 MOIS

- 6 consultations diététiques
- 12 séances de remise en forme
- A domicile

Première consultation diététique: mise en place du programme, enquête alimentaire, observation du mode d'alimentation à domicile, remise du livret diététique (document personnel de suivi), etc.

Suivi régulier, avec consultations toutes les deux semaines : analyse du journal alimentaire, conseils pour stabiliser le poids.

Suivi sportif personnalisé avec séance à domicile hebdomadaire.

Remise en Forme et Diététique

PROGRAMME SUR 6 MOIS :

- 12 consultations diététique
- 24 séances de remise en forme
- A domicile

Prolongement du programme sur une durée totale de six mois pour un suivi à long terme, plus efficace pour une perte de poids plus importante (à partir de 8 à 10 kg).

Ce programme comprend aussi: des cours de nutrition avec ou sans ateliers pratiques (exemples : comment équilibrer ses menus, comment faire ses courses sans être tenté, etc.), remise de recettes légères et gourmandes.

Diététique enfants:

L'augmentation dramatique de l'obésité, touche de plus en plus l'enfant.

Votre enfant est en surpoids, manque d'activité physique... Nous pouvons l'aider à se prendre en main avant qu'il ne soit trop tard ! Il faut agir vite et efficacement pour un meilleur équilibre alimentaire et physique. Nous vous proposons des cours de diététique ludiques et une activité physique régulière encadrée et adaptée.

Ne laissez pas s'installer les mauvaises habitudes car il sera difficile de les changer.

Tarifs:

600 € les 6 consultations diététique

1.000 € les 12 consultations diététique

1.200 € les 6 consultations diététique et 12 séances de remise en forme

2.000 € les 12 consultations diététique et 24 séances de remise en forme

Informez-vous au:

06 840 850 77

www.allo-sport-sante.com