

Coaching

Individuel

- Vous manquez de motivation ?
- Vous avez essayé plusieurs solutions pour perdre du poids sans succès ?
- Vous désirez un suivi complet et des conseils personnalisés ?
- Vous voulez passer à la vitesse supérieure et atteindre votre objectif ?

Ok, Je prends un Coach

Que ce soit sur le plan physique, l'analyse posturale, l'hygiène de vie, les habitudes alimentaires ou l'activité professionnelle, tout est mis en œuvre pour pouvoir améliorer votre qualité de vie.

Je suis à votre écoute pour mettre en place ensemble les stratégies nécessaires en vue d'éliminer les éventuelles problématiques que la vie quotidienne nous apporte et qui influencent notre bien-être.

L'encadrement est présent et constant. Les séances sont adaptées et planifiées pour chaque personne.

Mon but est votre objectif ; l'atteindre est à votre portée...

Je serai à vos côtés pour vous uniquement !

Le Bilan

Corporel Santé

- Contrôle du poids
- Taux % de masse grasse corporelle
- Taux % de masse maigre corporelle
- Taux % de masse hydrique
- Taux % de masse minérale osseuse
- Indice de masse corporelle (IMC)
- Apport calorique journalier
- Age Métabolique
- Indice de graisse viscérale
- Tour de taille
- Tour de hanche

Ces indications sont régulièrement contrôlées dans le suivi en coaching personnel.