



## ● COACHING "Shopping 🛒 Frigo" ●

—○—  
 Votre expérience

”  
*Soyez plus fort que vos excuses et osez le programme !*

### POUR QUI ?

- Pour tout le monde !

### POURQUOI ?

- Vous souhaitez savoir à quoi faire attention lorsque vous faites vos courses ?
- Vous souhaitez découvrir de nouveaux aliments ?
- Vous souhaitez avoir de vraies alternatives aux produits de la grande distribution

### OÙ ?

- A votre domicile
- En grande surface
- Et dans votre magasin bio

### VOTRE PROGRAMME

A votre domicile :

- Analyse de vos armoires et votre frigo
- Quels aliments à avoir impérativement dans votre frigo
- Comment ranger votre frigo

Visite d'une grande surface de votre choix :

- Comment lire et déjouer le piège des étiquettes
- Eviter les pièges du marketing
- Les ingrédients spécifiques à éviter !
- Les rayons et produits à éviter !

Dans un magasin bio :

- Découverte de nouveaux produits
- Comment remplacer certains produits courants (beurre, crème, sucre...) par des alternatives saines et délicieuses

### QU'EST CE QUE CELA VOUS APPORTE ?

**A la fin de ce programme vous saurez lire les étiquettes et acheter responsable.  
 Vous achèterez en pleine conscience !**

### TARIF

250.- la séance de coaching



### RETROUVEZ-MOI !

- Radio LFM "Santé vous bien"
- Blog : [www.quitteteskilos.com](http://www.quitteteskilos.com)
- Emission TV "France 3"
- Magazines spécialisés
- Journal local "24 H"



+41 79 408 97 06  
 isabelle.agassis@gmail.com  
 www.isabelleagassis.com  
 Lausanne - Yverdon - Estavayer

