



Isabelle Agassis

✉ isabelle.agassis@gmail.com

🌐 isabelleagassis.com



PROGRAMME "Vitalité et Légèreté" ** STOP YOYO **

Votre expérience



Soyez plus fort que vos excuses et osez le programme !



POUR QUI ?

- Toutes les personnes qui en ont assez du yoyo
- Celles qui veulent avoir le corps de leur rêve, se sentir bien dans leur peau



POURQUOI ?

- Vous souhaitez retrouver votre poids idéal ?
- Vous désirez retrouver une sérénité vis à vis de votre corps et réguler vos émotions ?



VOTRE PROGRAMME

Vous apprenez :

- Comment répartir les calories : Petit déjeuners – dîners - soupers équilibrés
- Les combinaisons alimentaires et quelles sont les bonnes associations à faire
- L'importance de l'index glycémique
- L'importance des acides gras et lesquels manger
- Quelques règles indispensables pour perdre du poids et écouter vos sensations !
- L'importance du pH dans la perte de poids - l'équilibre acido-basique
- A découvrir de nouveaux aliments sains et délicieux et lesquels privilégier
- Quels sont les 4 « tueurs blancs » et pourquoi il faut les éliminer
- Cerveau et nutrition : vous apprenez à utiliser correctement votre cerveau
- Quels sont les bons conseils à appliquer pour ne pas regrossir
- A faire vos courses avec moi (nous visitons un magasin bio et une grande surface) afin de vous apprendre à lire les étiquettes

Vous repartez avec :

- Votre bilan santé – prise de poids - composition corporelle
- Votre complémentation micro nutritionnelle pour combler vos carences si nécessaire
- Votre proposition de menus et recettes

RETROUVEZ-MOI !

- Radio LFM "Santé vous bien"
- Blog : 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





Isabelle Agassis

✉ isabelle.agassis@gmail.com

🌐 isabelleagassis.com



PROGRAMME "Vitalité et Légèreté" ** STOP YOYO **



Votre expérience



CE QUE VOUS ALLEZ EXPERIMENTER...

AU BOUT D'UNE SEMAINE

Vous ressentez les premiers effets bénéfiques ! Vous êtes moins fatigué(e), votre digestion est plus saine, vous dormez mieux.

AU BOUT D'UN MOIS

Vous avez réappris à écouter votre corps. Vous comprenez son fonctionnement général. Votre dépendance au sucre s'estompe. Vous réhabituez votre palais aux goûts subtils des épices et des plantes aromatiques. Vous commencez à observer les premiers effets sur votre silhouette. Vous ne perdez pas de poids mais votre ligne commence à se raffermir, vous perdez du ventre.

AU BOUT DE 2 MOIS

La transformation se voit ! Vous n'envisagez plus de revenir à votre vie d'avant. Les plats dont vous raffoliez ne vous semblent plus aussi attirants car vous avez découvert bien mieux. Votre ligne se raffermit et cela se voit sur la balance et vous recevez des compliments et c'est bon pour le moral ! Vous prenez plaisir à préparer des repas sains et délicieux. Vous savez parfaitement organiser vos menus pour vous et votre famille et vous faire plaisir sans replonger. Vous savez gérer sans problème les petites fringales.



QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTE ?

A la fin de votre programme, vous aurez revu vos habitudes alimentaires en profondeur et vous en finissez définitivement avec les régimes pour vous sentir enfin bien dans votre peau !



TARIF

1000.- 1x par semaine pendant 8 semaines + une séance de shopping

