



Isabelle Agassis

✉ isabelle.agassis@gmail.com

🌐 isabelleagassis.com



PROGRAMME "Anti-Stress"

Votre expérience

”

Soyez plus fort que vos excuses et osez le programme !



POUR QUI ?

- Vous vous sentez facilement irritable et stressé ?
- Vous vous sentez sous pression au travail ?
- Vous mangez trop et par émotion pour gérer votre stress ?



POURQUOI ?

- Vous souhaitez diminuer votre consommation de café, de thé ou de boissons énergisantes ?
- Vous aimeriez ne plus compenser par de la nourriture vos coups de stress ?
- Vous souhaitez retrouver un sommeil réparateur ?
- Vous souhaitez être moins irritable ?



VOTRE PROGRAMME

Vous apprenez :

- Comment diminuer votre fringales
- A comprendre pourquoi le stress vous fait grossir
- A maîtriser un outil rapide et efficace pour gérer votre stress et votre poids : la cohérence cardiaque - Explication de la technique et entraînement

Vous repartez avec :

- Votre bilan santé – prise de poids - composition corporelle
- Votre suivi personnalisé de votre évolution avec le logiciel «Heart Tracker» afin d'améliorer votre apprentissage et la maîtrise de cette technique de cohérence cardiaque
- Votre prescription de compléments alimentaires contre le stress



QU'EST-CE QUE CELA VOUS APPORTE ?

A la fin de ce programme, vous maîtriserez la cohérence cardiaque, cette « arme anti-stress » que vous pourrez utiliser au gré de vos besoins pour gérer votre stress, votre poids et votre sommeil . Vous saurez gérer sainement vos émotions et vous ne dépendrez plus du sucre ou d'autres substances pour gérer vos coups de stress.



TARIF

500.-, soit 2 consultations et 3 contrôles logiciel

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

