



- Je donne mes habitudes alimentaires à ma coach qui les analyse avec moi

Pesée, mensurations, photos avant/ après (53 à 62€/mois)

Elle me prépare une fiche de 3 à 5 conseils (2 à 6 fiches en fonction des personnes)



Je fais un bilan toutes les 5 semaines pour ajuster les prochains conseils, je prends en photos mes repas

Je les applique sans stress progressivement dans mon quotidien sans bouleverser mes habitudes