



Défi Transformation Santé :

Éliminez les kilos en trop, renversez vos problématiques de santé, soyez au sommet de votre forme, bien dans votre peau et débordant d'énergie !

Première section (10 semaines)

Partie # 1 : Préparation (semaines 1 et 2) :

Objectif :

Etablir nos « rituels » autant en « mindset » exercice et nutrition, nos fondations avant de passer à l'action

- Objectifs et visualisation pour se préparer pour des changements durables
- Garde-manger, frigo et congélo de base pour une alimentation optimale
- Importance de l'hydratation et de la « vie active » bouger au quotidien

Parti # 2 : On passe à l'action dans le plaisir et de façon graduelle (semaines 3 à 10)

Objectifs :

Découvrir quoi manger au quotidien pour soutenir notre énergie toute la journée (éviter les baisses en après-midi et en soirée), éliminer les fringales et rages de sucre, favoriser une santé optimale (stabiliser tension, cholestérol et glycémie), optimiser la digestion (réduire ballonnement) et favoriser un poids dans lequel vous êtes bien.)

- Défaire les mythes en alimentation & liens entre l'alimentation vs santé optimale et gestion du poids
- Alimentation 101 et 201, ce qu'on met concrètement dans l'assiette (déjeuner, dîner et souper) pour une alimentation optimale, sans carence (en lien avec la santé et la prévention des maladies)
- Collations santé et comment éviter les baisses d'énergie (et compléter nos collations avec nos repas pour des menus équilibrés)
- Planification de menus et gestion pour sauver du temps en cuisine
- Alimentation consciente (retrouver sa faim, sa satiété, ne pas manger ses émotions)
- Démystifier les étiquettes (comment faire les meilleurs choix et découvrir des « gourmandises » santé)



- Entraînement optimale pour booster notre métabolisme, rééquilibrer nos hormones et favoriser santé optimale et « perte » de poids durable
- Alimentation avant, pendant et après l'exercice (afin d'optimiser l'effet de l'exercice)
- Alimentation et exercice lors d'événements sociaux, voyages, en cas de blessures ou maladie etc.
- Plan d'action pour maintenir nos habitudes sur le long terme (en toutes occasions)

Deuxième section (10 semaines)

Partie # 3 : Maintien (semaine 11 à 20)

Souvent les gens sont « bons » pendant une nouvelle démarche quand le coach est là 100% disponible avec eux mais ensuite la motivation baisse. Pour s'assurer qu'on maintient nos habitudes sur le long terme on dit que ça prend 6 mois... alors je vous suis pour un autre 10 semaines pour vous permettre de tout intégrer et vous rendre vraiment autonomes et confiants en vos nouvelles habitudes.

Objectifs :

1- Faire le bilan de nos acquis

- Évaluer nos forces (ce qui est facile et intégré) et nos difficultés (les choses sur lesquelles on a encore à travailler) et établir de nouveaux objectifs afin d'intégrer ces nouvelles habitudes de façon durable

2- Peaufiner notre alimentation

Dans les premières semaines on a été au plus « rentable » dans l'alimentation. Maintenant on peaufine

- Aliments bio ou pas bio, lesquels on le plus de pesticides... comment choisir
- Où trouver les oméga-3, quelle huile choisir pour la cuisson et les différents types d'utilisation
- Comment réduire gras et sucre dans nos plats
- Comment augmenter l'absorption du fer et du calcium dans nos menus
- A t'on besoin de suppléments? ... et bien d'autres petits détails à intégrer doucement

3- S'assurer que notre « mindset » tient la route pour prévenir les rechutes



On se prépare un plan d'action et on change nos pensées pour pouvoir affronter tous les obstacles!

- Quoi faire si j'ai dérogé pendant quelques jours?
- Et si j'ai envie de lâcher?
- Comment taire notre « critique interne » qui dit... t'é pas capable de garder tes habitudes longtemps!
- Quoi faire quand on trouve que nos résultats ne vont pas aussi vite que prévu
- Comment le fait de s'apprécier et croire en soi est la clé pour une transformation durable...
- ... et bien d'autres...

Déroulement

- À chaque samedi matin du nouveau matériel arrive dans votre boîte courriel
- Coaching 24/7 via notre groupe privé (secret) sur Facebook
- Défis hebdomadaires (lundi) & comptes rendus chaque vendredi
- Vidéo conférences / sessions questions et réponse hebdomadaires en ligne (enregistré et téléchargé) dans le groupe privé Facebook si vous ne pouvez y assister)

Et ça inclus l'accès à vie à tout votre matériel!!!

- Journal de bord
- Recettes & menu
- Pdf et feuilles d'exercice
- Vidéos de formation
- Circuits d'entraînement
- Session de coaching individuelle en bonus (aux 15 premières personnes)
- Support constant (coach, kinésologue et spécialiste en alimentation à votre service, disponible 24/7 pendant 20 semaines)...La totale!

Moi je suis 100% motivée à vous aider à atteindre vos objectifs... Et vous, êtes vous prête à passer à l'action et enfin être au sommet de votre forme!

Le prochain défi débute en avril 2019.

Placez-vous sur la liste V.I.P afin d'être informé de l'ouverture des inscriptions [par ici](#)

Natalie Rousseau

Votre experte Transformation Santé

www.natalierousseau.ca