

COACHING en NUTRITION

- Vous désirez changer votre alimentation mais vous ne savez pas comment vous y prendre
- Vous manquez d'idées pour élaborer vos menus
- Vous désirez perdre du poids mais la motivation n'y est pas car personne ne vous soutient

Je vous propose **3 mois de coaching**, avec un **suivi personnalisé** en fonction de vos attentes, une **écoute** et des **conseils de qualité**.

Je vous aide à élaborer vos menus, je vous donne des recettes équilibrées, je vous amène faire les courses en magasins diététiques (choix des aliments, lecture d'étiquettes...), je viens dans votre cuisine pour vous aider à métamorphoser votre placard....

TARIF : 250 €* pour les 3 mois soit 12 heures de prestations réparties à votre rythme, quand vous en avez besoin.

* possibilité de faire plusieurs chèques