

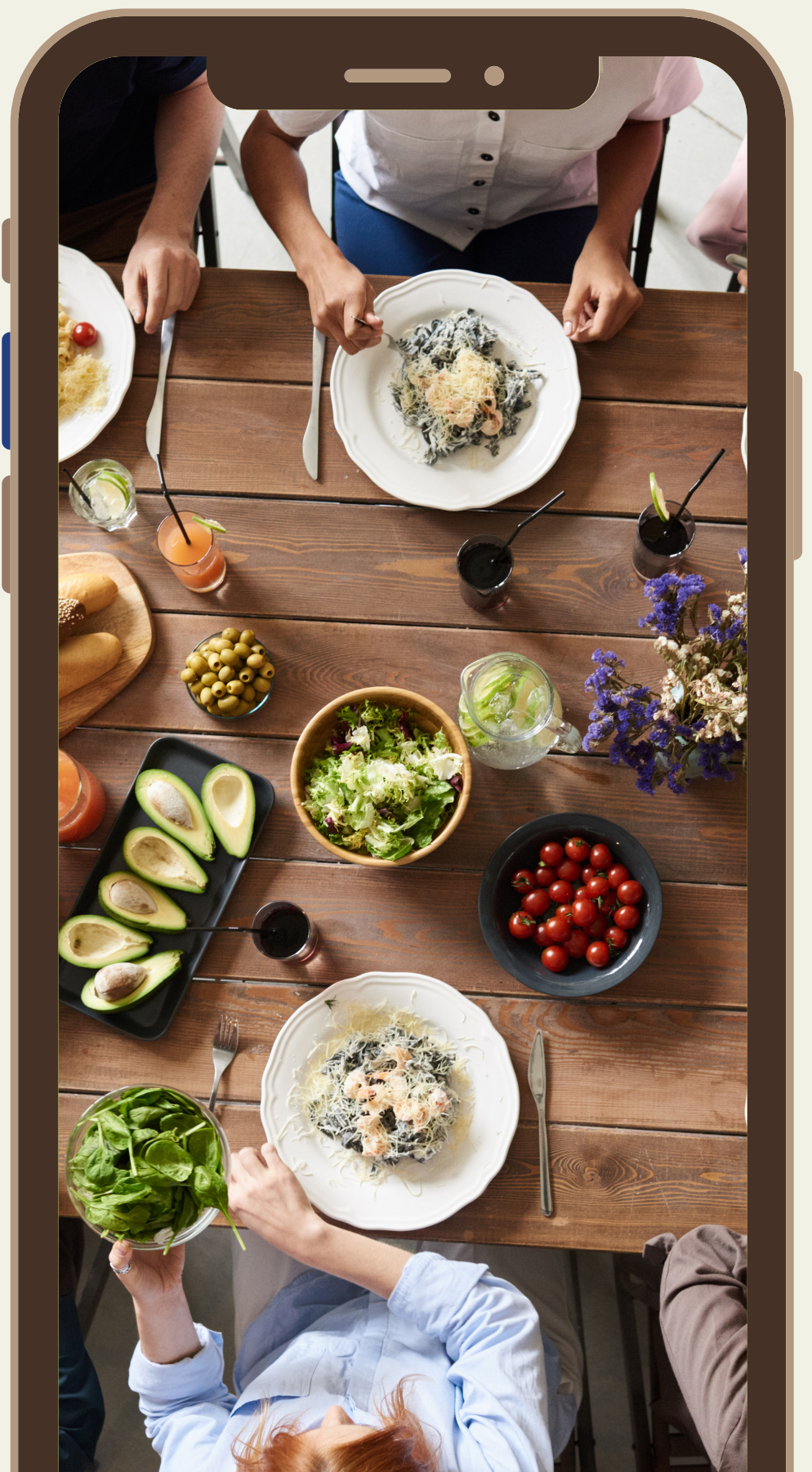


Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

JE N'ARRIVE PAS À MAIGRIR

New E-Book

**7 piliers
pour une santé
optimale**





Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE



HARMONY URVOY

**Diététicienne - nutritionniste
Educatrice sportive**

Formatrice Sport

Certifiée Pilates et Stretching

Ma mission est de vous guider et de vous motiver aux changements. L'objectif est de vous conseiller, dans le but d'améliorer votre santé. Ensemble, apaisons votre esprit et transformons votre vie.

Cet E book est là pour ramener de la sérénité, de la clarté dans votre mental, dans votre assiette et ainsi vous aider à perdre du poids durablement.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

1. La santé commence dans la cuisine

L'ORGANISATION DES REPAS

LES COURSES

LA PREPARATION

ET

LE RITUEL DU REPAS

**SONT AUTANT D'ETAPES IMPORTANTES
POUR MIEUX MANGER**



Ma mission est de vous proposer des conseils, des astuces et recettes pour que votre cuisine soit au coeur de votre maison.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

2. Votre corps à besoin d'une routine de vie

ACTIVITE PHYSIQUE

ALIMENTATION

SOMMEIL

GESTION DU STRESS

GESTION DES EMOTIONS



Mon objectif est de vous libérer du temps, fixer ensemble des priorités pour prendre soin de votre corps. Vous faire bouger en sécurité et en fonction de vos attentes. Rappelez vous : bouger et bien dormir est aussi important que bien manger.

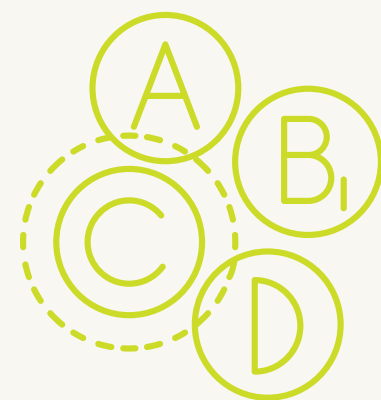
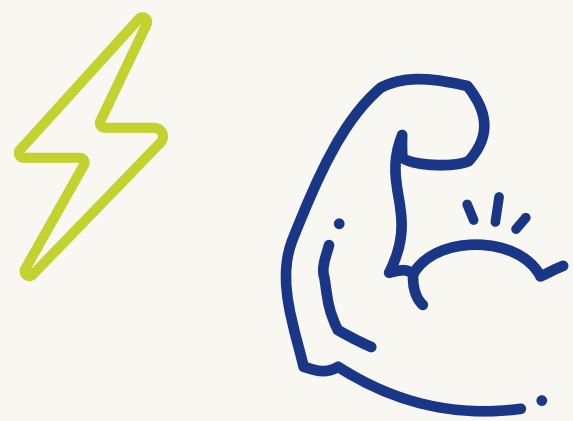


Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

3. Manger mieux pas moins

CHOISIR LES BONS ALIMENTS

- ENERGETIQUES
- CONSTRUCTEURS
- REGULATEURS



Ma mission est de vous donner les clés pour manger sereinement pour retrouver une relation apaisée avec la nourriture et avec votre corps. J'utilise des exercices simples pour vous encourager à découvrir de nouvelles saveurs et élargir votre répertoire en cuisine. J'aime manger.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

4. Prendre conscience de votre faim et de votre satiété

DECOUVRIR

LES 4 TYPES DE FAIM

- LA FAIM PSYCHOLOGIQUE
- LA FAIM SOCIALE
- LA FAIM SPECIFIQUE OU L'ENVIE
- LA FAIM EMOTIONNELLE



Mon but est de vous conduire à manger en paix quand on à faim ou envie de manger, et à savoir s'arrêter quand on se sent satisfait. Rappelez - vous : Ecoutez et respectez votre faim, sera votre force pour stabiliser votre poids. Prenez du recul sur votre alimentation et apprenez à savourer sans culpabilité.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

5. Se fixer des objectifs réalistes

DEVELOPPER VOTRE PATIENCE

95% des personnes réalisant un régime restrictif reprennent du poids et parfois plus !

**LE CHANGEMENT SE FAIT DE L'INTERIEUR
VERS L'EXTERIEUR**



Fixons ensemble vos objectifs réalistes. Ma mission est de vous rendre autonome étape par étape et d'accepter votre image. Avant de courir un marathon, il faut préparer son corps et beaucoup s'entraîner.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

6. Positiver au jour le jour

SOURIEZ

RESPIREZ

LE BONHEUR VAUT MIEUX QUE LA MINCEUR



Mon souhait est de vous débarrasser du poids des régimes en vous écoutant avec bienveillance. Faites la paix avec votre corps avec le sourire.



Harmony Coaching
SPORT • NUTRITION • SANTE

7. Acceptez votre corps

Arrêter les comparaisons, elles conduisent le plus souvent à une dévalorisation de soi.

SOYEZ VOUS MÊME, VOTRE AUTHENTICITE

SERA UNE SOURCE D'INSPIRATION



Pour plus de conseils, et un accompagnement personnalisé contactez-moi sur ma page Facebook "Harmony Coaching Sport / Nutrition / Santé" ou Via mon site internet Harmony Coaching.

