

« Ciao'Kilos 360 » by Clara - 95€ - mensuel sans engagement

Déroulement du programme sur 4 semaines

Semaine 1 : Séance d'1h15 en présentiel qui comprend :

Bilan alimentaire/santé globale et coaching nutritionnel ciblé perte de poids
Définition des objectifs et plan à mettre en place
Conseils naturopathiques, auto-massage à pratiquer
Exercices à faire pour 1 mois
20 à 30 min de massage sur zone ciblée

Semaine 2 : Suivi par mail

Un suivi tous les 15 jours alterné avec séances en présentiel.

Nous fixons un jour précis où je vous envoie un mail pour faire un point sur votre programme.

Vous m'envoyez en retour vos questions, vos besoins et je réajuste votre suivi pour optimiser les résultats.

Des conseils complémentaires comme une huile minceur à réaliser chez soi, des idées menus, des nouveaux challenges alimentaires...peuvent être proposés.

Semaine 3 : séance en présentiel de 45 mn

Bilan des 15 premiers jours

Prise poids/mesures

Nouveaux objectifs à mettre en place

20 à 30 min de massage zone ciblée

Semaine 4 : Suivi par mail

Idem séance 2 avec finalisation et mini bilan final

Possibilité de continuer l'accompagnement autant de mois que nécessaires

A noter : il est possible d'ajouter des soins supplémentaires, coaching pilates ou forme selon besoin, à la carte.