

# CURE CIAO KILOS

## LA FORMULE « INTÉGRALE » 3 MOIS COMPREND :

### VOTRE BILAN DE VITALITÉ/ALIMENTAIRE (2H) :

Une évaluation approfondie de votre état de santé général et de vos habitudes alimentaires incluant :

- L'évaluation de votre terrain en déterminant votre profil bio nutritionnel
- L'Analyse de votre profil de tempérament
- Un bilan alimentaire détaillé
- Un bilan forme
- La définition de vos fleurs de Bach
- La prise de votre poids, mesures, pli cutané

### VOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ À LA SUITE DE VOTRE BILAN :

Un plan adapté à vos besoins spécifiques, prenant en compte vos objectifs, vos contraintes, vos préférences et votre profil de tempérament.

### 5 MASSAGES DRAINANT BRÉSILIEN :

Un massage spécifique pour booster votre perte de poids, diminuer la rétention d'eau et la cellulite, stimuler le drainage lymphatique.

### UNE VIDÉO HEBDOMADAIRE D'EXERCICES À FAIRE À LA MAISON :

Chaque semaine votre programme d'exercices de gym, Pilates, stretching en fonction de votre niveau et vos possibilités (suite à votre bilan forme).

### SUIVI RÉGULIER TOUS LES 15 JOURS (6 SÉANCES D'1H) :

Des rencontres pour ajuster votre programme, intégrer des nouveaux objectifs, faire le point et vous apporter un soutien continu.

### VOTRE GUIDE "CIAO KILOS" :

Un guide riche d'informations que j'ai rédigé pour vous accompagner dans votre cure.

### CONSEILS, RECETTES ET MENUS :

Des recommandations pratiques et des idées de repas pour faciliter votre alimentation ainsi que des recettes cosmétiques liées à la perte de poids, des conseils santé, que vous recevrez par mail deux fois par mois.

### IDÉES DE MENUS :

2 semaines de menus chaque mois planifiés pour vous aider à structurer vos repas.

### CARNET DE SUIVI PERSONNEL :

Un outil pour enregistrer vos progrès, noter vos repas et vos réflexions tout au long de votre parcours.

### + VOTRE GANT DE MASSAGE OFFERT !

## TARIF : 990€

(Paiement en 2, 3, 4, ou 5 fois)