

« CiaoKilo360 » *by Clara*

🌟 **Reprenez le contrôle de votre poids et de votre vitalité avec un programme sur-mesure, motivant et global !**

Un accompagnement complet et personnalisé qui va bien au-delà d'un simple programme minceur.

Un accompagnement complet et personnalisé

« CiaoKilo360 » *by Clara* est un programme individuel qui prend en compte **tous les aspects de votre santé** :

- 🍽️ **Alimentation personnalisée** : adaptée à vos besoins et objectifs
- 💧 **Santé globale** : détox, revitalisation et terrain individuel
- 🧠 **État psycho-émotionnel** : soutien complet pour atteindre vos objectifs
- 🌱 **Santé intestinale et bien-être digestif**, grâce à une approche naturopathique

Ce programme allie **présentiel et suivi à distance**, pour vous accompagner de manière concrète, efficace et durable.

Déroulement du programme sur 4 semaines

Semaine 1 : Séance d'1h en présentiel

- ✅ Bilan complet : évaluation des objectifs, besoins et désagréments
 - 📖 Explication des principes clés de la perte de poids et de la santé globale
 - 🛠️ Mise en place d'un **programme personnalisé** avec outils pratiques et faciles à appliquer
-

Semaine 2 : Suivi par mail

- 📧 Suivi régulier fixé à un **jour précis : je vous contacte par mail**
 - 📝 Vous envoyez vos retours et questions
 - 🍽️ **Modifications personnalisées de votre plan alimentaire** selon vos retours
 - 📅 Proposition d'une **semaine de menu** pour mettre en pratique les conseils
-

Semaine 3 : Séance de 45 minutes en présentiel

- 📊 **Bilan complet** : suivi de progression, prise de mesures et ajustement alimentaire
 - 🧘 **Choix selon vos besoins** :
 - **Coaching physique** (gym, stretching, pilates)
 - **Massage minceur ciblé** selon vos objectifs et besoins
-

Semaine 4 : Suivi par mail / Option séance finale

- ✉️ Même principe que la semaine 2
 - ✨ **Option** : séance finale de 45 minutes en présentiel pour celles qui souhaitent clôturer le programme après un mois – **tarif 50 €**
-

☀️ **Pourquoi choisir CiaoKilo360 ?**

- ✅ Suivi hebdomadaire complet : **présentiel + support à distance**
 - 🏆 Programme **adapté à votre corps et à vos objectifs**
 - 🌿 Approche **globale et naturopathique** : nutrition, santé, émotions, énergie
 - 🔄 **Renouvelable autant de mois que vous le souhaitez**, sans engagement
-

💰 **Tarif : 99 € / mois**