

## « 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**