

# Bien démarrer votre alimentation équilibrée

Découvrez comment un coaching personnalisé peut vous aider à  
atteindre vos objectifs



Un plan clair pour commencer votre  
coaching nutrition personnalisé

*celine.nutritioncoach*

---

@celine.nutritioncoach

# Commencez dès aujourd'hui



Bienvenue !

Vous souhaitez mieux manger, retrouver de l'énergie et vous sentir bien dans votre corps...

Mais malgré vos efforts, vous avez peut-être l'impression de ne pas avancer.

**Vous n'êtes pas seule.**

Entre les conseils contradictoires, les régimes et le manque de repères, il est facile de se sentir perdue.

Ce guide est là pour vous aider à faire le point, simplement.

Ce guide a été créé pour vous aider à faire le point simplement, sans pression, et à retrouver des bases claires pour avancer sereinement.



## *Conseil important*

- **Écoutez** votre corps : mangez quand vous avez faim, arrêtez-vous quand vous êtes rassasiée
- **Privilégiez** des aliments simples, complets et naturels pour soutenir votre énergie et votre bien-être
- **Avancez** sans chercher la perfection, mais avec de la régularité

# Comment se déroule un coaching...



1.

## Évaluation initiale

Nous commençons par comprendre :

- vos habitudes alimentaires
- votre rythme de vie
- vos objectifs
- vos blocages

Pour construire une base claire et adaptée à vous.

2.

## Plan alimentaire personnalisé :

Je vous propose un plan adapté à :

- votre quotidien
- vos goûts
- vos objectifs

L'objectif n'est pas de vous frustrer, mais de vous guider simplement.

3.

## Suivi et ajustements

Vous n'êtes pas seule dans votre démarche.

- suivi régulier
- conseils personnalisés
- ajustements selon votre évolution

Pour rester motivée et avancer sereinement.

4.

## Accompagnement et astuces pratiques

Je vous aide à intégrer de nouvelles habitudes durablement grâce à :

- des conseils simples
- des stratégies concrètes
- un accompagnement bienveillant

**Un coaching nutrition,  
c'est bien plus qu'un plan  
alimentaire : C'est un véritable  
parcours construit autour de vous.**



## *Conseil important*

Ne cherchez pas la perfection.  
Concentrez-vous sur la constance :  
ce sont les petites actions répétées chaque  
jour qui créent de vrais résultats.

## **Ce que vous allez construire**

Grâce à cet accompagnement, vous allez pouvoir :

- progresser à votre rythme
- découvrir une alimentation simple et agréable
- manger en pleine conscience, sans culpabilité
- créer des habitudes durables et centrées sur le plaisir

## **Choisissez l'accompagnement qui vous correspond**

Pour répondre à vos besoins, vous pouvez choisir parmi trois options :

- **Coaching Solo** Idéal pour avancer de manière guidée tout en restant autonome. Vous avez un cadre clair pour ne pas vous sentir perdue.
- **Coaching Sur Mesure** Un accompagnement personnalisé avec suivi humain, plan alimentaire et conseils adaptés à votre quotidien. Pour des résultats plus précis et adaptés à votre rythme.
- **Coaching Préménopause & Ménopause** Spécialement conçu pour accompagner les changements hormonaux, la fatigue et le bien-être global. Pour mieux comprendre votre corps et retrouver de l'équilibre.

# Recevez votre plan complet

Avec votre coaching, vous bénéficiez de :

- un suivi personnalisé selon votre profil et vos objectifs
- des stratégies concrètes pour progresser simplement
- des conseils pratiques pour avancer sans frustration
- des outils clairs pour rester motivée pas à pas

## Passez à l'action

Si vous êtes prête à commencer votre transformation...

Vous pouvez **réserver** votre accompagnement directement ici :

<https://www.mange-mieux-vis-mieux.com/accompagnement-nutrition>

Ou **me contacter** simplement

📷 Instagram : @celine.nutritioncoach

✉ Email : nutritionaveccline@gmail.com



"Le secret du changement, c'est de concentrer toute son énergie, non pas à lutter contre le passé, mais à construire le futur." — Socrate



nutritionaveccline@gmail.com

www.mange-mieux-vis-  
mieux/accompagnement-nutrition/  
@celine.nutritioncoach

*Merçi*