

Bien démarrer votre alimentation équilibrée

Le guide simple pour enfin savoir par où commencer
sans stress ni régime compliqué



Retrouvez des bases claires, une
approche simple
et avancez à votre rythme, sans
frustration

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 vraiment avancer. Vous essayez de faire attention, vous voulez bien faire. Mais tout semble parfois flou... ou contradictoire

Vous n'êtes pas seule.

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

Et si le problème ne venait pas de vous...

mais simplement d'un manque de clarté ?

Ce guide est là pour vous aider à faire le point, simplement. Sans pression, sans régime compliqué, sans vous surcharger d'informations.

L'objectif : vous redonner des bases claires, et vous aider à avancer sereinement, à votre rythme.



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