

# Retrouver sa ligne et son équilibre avec une méthode simple et efficace.

Les régimes, ça marche ? Certes, mais, on le sait, l'effet yoyo et la reprise de poids sont au rendez-vous dès que les efforts cessent. Or régime rime souvent avec contraintes et frustrations et, très vite, la volonté et la motivation s'envolent. On craque, on culpabilise et c'est la spirale infernale.

## Un programme minceur complet et personnalisé

Mis au point par une équipe de médecins, diététiciens et psychologues, le programme dietplus propose une méthode simple et efficace : cinq prises alimentaires par jour, un livret explicatif truffé de conseils essentiels, un suivi diététique et un coaching personnalisé. Le tout pour un budget plus que raisonnable : moins de 8 € par jour. Et un engagement clair : satisfait ou remboursé !

Une journée dietplus commence avec le petit déjeuner : céréales et fruits, suivi du déjeuner : salade composée et enfin du dîner : plat préparé complet. S'ajoutent deux collations dans la matinée et dans l'après-midi : barre céréales ou biscuits accompagnés d'un thé drainant. Apport calorique total : 1100 Kcal.

## Un rééquilibrage alimentaire sain

Pour une totale efficacité, le programme respecte avant tout l'équilibre personnel de chacun. Il apporte 100% des besoins journaliers en vitamines et minéraux et s'articule en 2 phases : la perte de poids (comptez de 3 à 4 kg par mois) et la stabilisation, indispensable pour éviter l'effet yoyo.

## Un suivi personnalisé

Au départ, vous déterminez, avec votre coach, un objectif et un rythme qui vous conviennent, sur base d'un bilan nutritionnel gratuit établi lors de la première entrevue. Vous pourrez ensuite compter sur les conseils et le soutien de votre coach tout au long de votre programme et vous suivrez vos progrès ensemble. Dès que vous aurez atteint votre objectif, votre coach vous guidera dans la phase de stabilisation pour que vous puissiez, facilement, maintenir votre poids de forme.



## Pascale témoigne de sa réussite

« Grâce à dietplus, j'ai découvert une solution pratique et efficace pour me nourrir de manière équilibrée tous les jours. Et avec ce programme complet, j'ai retrouvé une silhouette plus harmonieuse, je me sens en pleine forme et j'ai à nouveau confiance en moi! »

## Un programme simple et varié

Un large choix de recettes vous permet de varier vos menus au quotidien et d'éviter ainsi la monotonie. Tous les repas, prêts à consommer, sont préparés avec soin et stérilisés ce qui garantit une conservation optimale. Pas de courses à faire ni d'aliments à peser.

Et si vous faites un écart, ne culpabilisez pas, le programme Dietplus prévoit une foule d'astuces pour compenser vos fringales, contourner vos pulsions et lever les interdits.



Si vous désirez en savoir plus sur le programme dietplus : [www.diet-plus.com](http://www.diet-plus.com)

Pour prendre un rendez-vous avec un coach, contactez Patricia Nagant : 0471 311 811