



DIRIGEANTS - CADRES

**TRANSFORMEZ VOTRE CORPS
EN MOINS DE 2H / SEMAINE**

**AUGMENTER VOTRE CLARTÉ D'ESPRIT
CHIFFRE D'AFFAIRE
PRODUCTIVITÉ
&
BELLE QUALITÉ DE VIE**



MON OBJECTIF

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNEES
GRACE A MON EXPERIENCE**



ÊTES-VOUS DANS L'UN DE CES CAS ?

- Vous avez une charge certaine de travail, cela vous apporte de la fatigue.
- Le stress de la gestion d'entreprise, du quotidien, rendent votre énergie en dents de scie.
- Vous êtes à court de solutions viables, le sommeil est difficile.
- Le sport, manger sain et équilibré pour optimiser votre corps et votre clarté mentale est compliqué, à cause de votre emploi du temps.
- Vous vous sentez impuissant(e) face aux événements, et vous lâchez complètement prise le week end, ce qui impacte encore plus la semaine suivante.
- Vous vous investissez jour et nuit pour l'entreprise, le chiffre d'affaire, votre qualité de vie est insuffisante pour vous.
- Peu de temps présent avec votre famille, les années défilent de plus en plus.



LES CROYANCES LIMITANTES

QUI FREINENT VOTRE REUSSITE

Ce coaching sportif 360° a pour objectif d'éliminer les croyances limitantes qui empêchent un dirigeant d'être à son plein potentiel.

Exemple de croyances limitantes que j'entends souvent :

- Je dois travailler dur pour gagner de l'argent
- Mon entreprise fait du chiffre d'affaire et cette croissance me convient.
- Moi, pour mon corps, ça ne fonctionnera pas
- Mon emploi du temps est plein, je n'ai pas le temps
- Je fais déjà du sport, je connais bien mon corps, ça ne peut rien m'apporter de mieux.
- Je ne suis pas prêt

LES ERREURS

QUI T'EMPECHENT DE DEVELOPPER TON CHIFFRE D'AFFAIRE ET TA CLARTE D'ESPRIT

- Etre trop connecté aux réseaux sociaux, aux médias, à ses équipes en physique.
- Démarrer plusieurs projets, créer plusieurs produits en même temps.
- Investir en premier dans des nouveaux outils, des nouveaux collaborateurs, avant d'investir sur soi, son bien être et son corps pour optimiser son niveau d'énergie et sa clarté mentale
- Laisser ses peurs guider ses décisions
- Préférer choisir la sécurité d'une vie moyenne au lieu de choisir une vie d'Abondance et de sérénité



A QUEL TYPE DE PERSONNE S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?



**AUX DIRIGEANTS QUI
SOUHAITENT AUGMENTER LEUR
CLARTE D'ESPRIT &
PRODUCTIVITE**



**AUX DIRIGEANTS QUI VEULENT
ETRE + PRESENT
POUR LEUR FAMILLE OU POUR EUX**



**AUX DIRIGEANTS QUI
VEULENT AUGMENTER LEUR
CHIFFRE D'AFFAIRE ET LEUR
REMUNERATION**



**AUX DIRIGEANTS QUI N'ONT PAS LE TEMPS:
POUR LE SPORT
MANGER SAIN
SE RELACHER ET ACCEDER AU FLOW**



**AUX DIRIGEANTS QUI VEULENT
OPTIMISER LEUR CORPS**



IL Y AURA UN AVANT MAIS SURTOUT UN APRES POUR VOTRE CORPS, VOTRE BUSINESS AVEC LE DEVELOPPEMENT D'UN SYSTEME DE VIE EFFICACE ET DURABLE



ludo mirot

4 avis · 1 photo

★★★★★ il y a un mois

Vous cherchez quelqu'un qui vous emmene au delà de ce que vous pouviez penser?

Plus qu'un coach, Romain est avant tout une personne attentive à vos besoins et vous aidera à atteindre vos objectifs personnels!

La santé ne se négocie pas alors choisissez le meilleur! Foncez! Vous ne le regretterez pas!

CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ÉCHANGER AVEC MOI



+700 PERSONNES ACCOMPAGNEES

GRACE A MON EXPERIENCE, A ATTEINDRE LES OBJECTIF QUI ONT DU SENS POUR ELLES

Madame, Monsieur,

Votre **temps est précieux**, vous le passez **souvent avec vos clients, vos collaborateurs ou en évènement**, et ça se comprends, plus qu'à **prendre soin de votre corps et votre alimentation** n'est-ce pas ?

Mickael, 51 ans,
1 enfants,
entrepreneur



-16,9kg

-15 cm tour de hanches

APRES

AVANT



SYMBIOSE
COACHING



P

Pierre Ponchaux

1 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Romain est un professionnel averti, disposant d'un bagage humain, technique et théorique complet.

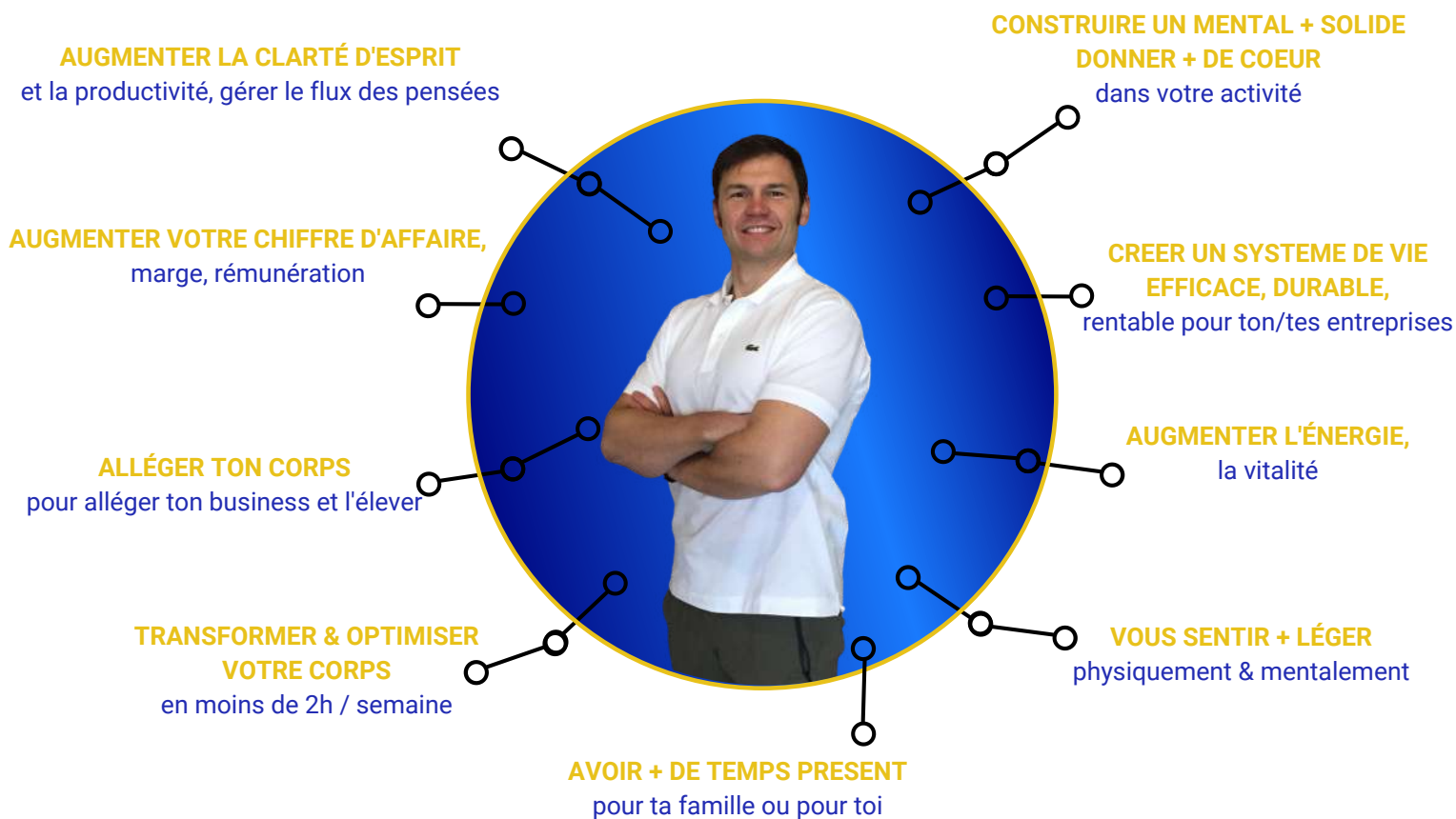
Excellent professionnel !

Je recommande absolument !

SYMBIOSE
COACHING

VOICI CE QUE J'AI CRÉÉ POUR VOUS

IMAGINEZ UNE MÉTHODE QUI VOUS AIDE A:





OPTIMISER LE CORPS & VOTRE SANTÉ

Félicitations à Delphine qui à certes perdu 24kg et 15 cm de tour de hanches, changé de travail mais surtout pris soin de sa santé mentale.

Madame, monsieur,

Vous êtes **plus occupé à réfléchir à la stratégie d'entreprise**, et je le comprends, qu'à **vous détendre et profiter de votre famille**, n'est-ce pas ?

Delphine, 40 ans,
2 enfants, sédentaire



-24kg
-15 cm tour de hanches



CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



BILAN FORME GRATUIT



DÉCOUVREZ LA MÉTHODE



DÉPLACEMENT À DOMICILE ou VISIO

- Facile pour votre organisation
- Confort
- Gain de temps précieux !



COACHING SPORTIF PERSONNALISÉ

- Accompagnement adapté à votre corps, vos expériences, votre besoin.
- + d'énergie
- + de clarté d'esprit, + de chiffre d'affaire et de productivité
- + de temps présent avec votre famille ou pour vous
- transformation physique



COACHING NUTRITIONNEL

- Conseils pour un réel impact positif dans votre vie, vos/votre entreprise(s) dès maintenant et pour les +10 ans à venir, en fonction de qui vous êtes et ce que vous faites et quand. Vous augmenterez votre clarté d'esprit, décisionnelle et votre vitalité.



COACHING BIEN-ÊTRE

- Accompagnement en développement personnel
- Bien être
- Gagner + de confiance en vous et vos capacités.
- Retrouver l'essentiel et vous alléger.



OPTIMISATION DU CORPS

- Gagner des années de Vie grâce à l'optimisation du fonctionnement de votre corps, boostez votre niveau d'énergie, retrouver l'homéostasie, en toute simplicité !
- Visualiser et maîtriser les comportements d'échecs pour booster votre productivité.
- Savoir et décider, quand être focus sur l'objectif ou quand être détendu.



S Y M B I O S E

COACHING



COMMENT AUGMENTER

CLARTE D'ESPRIT

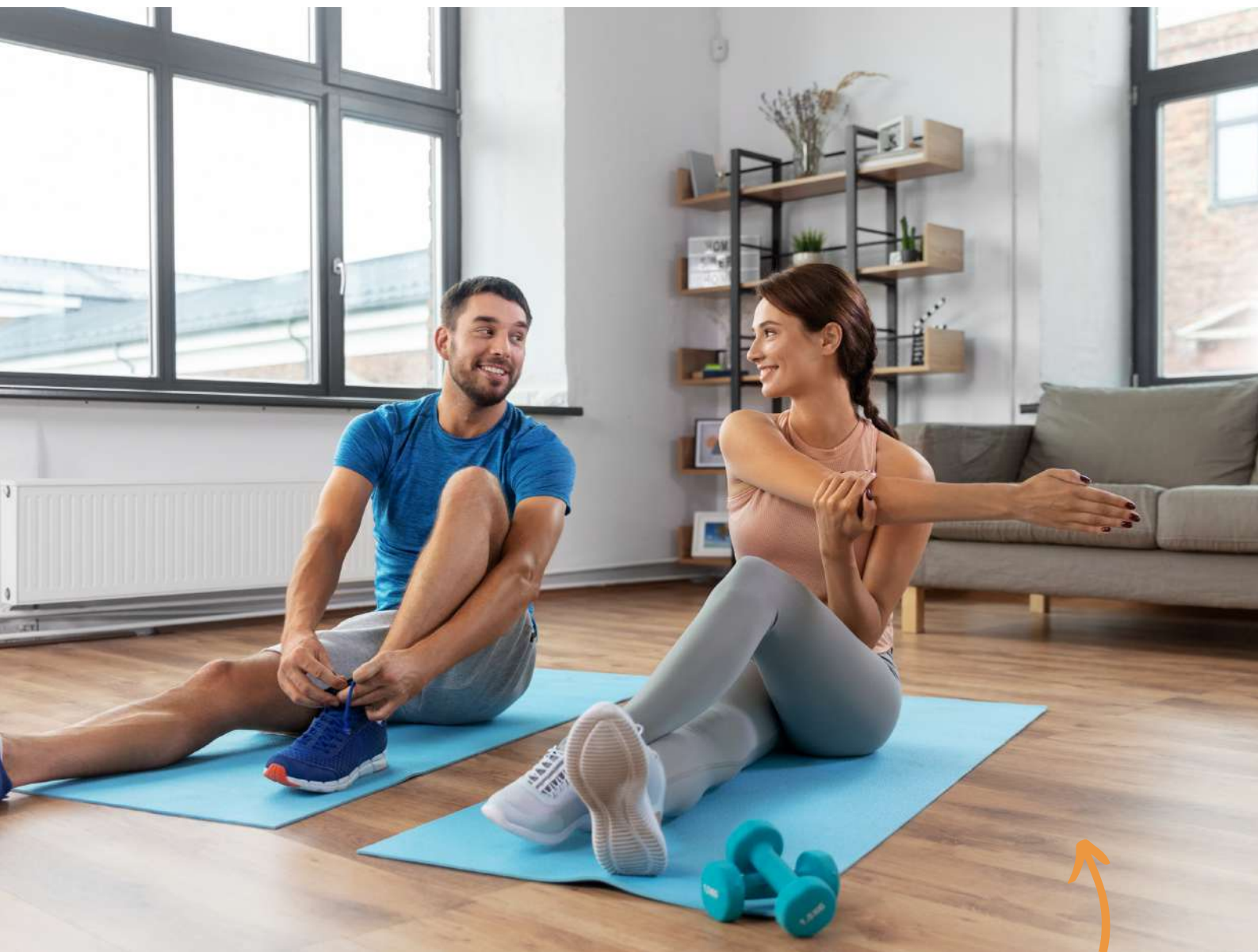
ET



PRODUCTIVITE

- ALIMENTATION SAINE, REDUCTION DES SUBSTANCES NOCIVES, DETOXIFIER LE CORPS - REGENERER LE MICROBIOTE
- STABILISER LA GLYCEMIE, LISSER L'IMPACT SUR LE CORPS
- SOMMEIL REGULIER
- REDUCTION DU STRESS
- STIMULATION MENTALE
- SOCIALISATION





CET EBOOK ET LES CONSEILS QU'IL CONTIENT, S'ADRESSE A DES ADULTES EN BONNE SANTE QUI SOUHAITENT SE SENTIR MIEUX DANS LEUR CORPS, AUGMENTER LEUR CLARTE D'ESPRIT, LEUR BIEN ETRE, LEUR PRODUCTIVITE, PERDRE DU POIDS, DECOMPRESSER, SE TONIFIER, AUGMENTER LEUR CAPACITES PHYSIQUES ET LEUR ENERGIE, IL NE SAURAIT SE SUBSTITUER A L'AVIS D'UN MEDECIN, SEUL QUALIFIE POUR EVALUER L'ETAT DE SANTE DU LECTEUR. SI VOUS SUIVEZ UN TRAITEMENT MEDICAL POUR UNE MALADIE GRAVE, DES TROUBLES DE L'ALIMENTATION, OU QUE VOUS ETES OBESE, UN SUIVI MEDICAL EST RECOMMANDE LORS DE TOUT CHANGEMENT ALIMENTAIRE SPORTIF.

ALIMENTATION SAINE

REDUCTION DES SUBSTANCES NOCIVES

+

DE TEMPS DE VIE

+

CLARTE D'ESPRIT

+

PRODUCTIVITE



MOINS DE FLUCTUATIONS
GLYCEMIQUES ?

MOINS DE PROBLEMES DE
CONCENTRATIONS ?

Eviter les **aliments transformés** (non naturels) et **riches en sucres ajoutés, gras trans**, comme les gâteaux, les viennoiseries, les plats préparés, les sauces toutes prêtes. qui peuvent causer des **fluctuations glycémiques** et des **problèmes de concentration**.

Dans notre cerveau, des maillages de sucres entourent certains neurones et verrouillent leur activité. Ils figent ainsi nos habitudes, déclenchant addictions ou douleurs chroniques. Une bonne nouvelle, toutefois : en les retirant, on pourrait redonner au cerveau une nouvelle jeunesse...

ALIMENTATION SAINES

REDUCTION DES SUBSTANCES NOCIVES

+

CLARTE D'ESPRIT

+

PRODUCTIVITE



CONFUSIONS MENTALES

Des aliments peuvent produire de l'**ammoniaque** lorsqu'ils sont décomposés dans le corps, mais l'**ammoniaque** est rapidement transformé en urée, qui est excrétée dans l'urine.

Les aliments suivants peuvent produire de l'**ammoniaque** lorsqu'ils sont décomposés dans le corps :

Les viandes, en particulier les **viandes rouges** et les **viandes transformées** comme le **bacon**, les **saucisses**.

Les produits laitiers, en particulier le fromage et le lait.

Les noix, en particulier les noix de cajou, les noisettes et les amandes.

Les légumineuses, en particulier les lentilles et les pois chiches.

Certains légumes, en particulier les asperges et les champignons.

Il est important de noter que la production d'ammoniaque dans le corps est un processus naturel et essentiel à la santé.

Cependant, une **accumulation excessive d'ammoniaque** peut être **toxique** pour l'organisme et peut être le **signe d'une maladie du foie** ou d'un **autre trouble métabolique**. Les personnes atteintes de ces conditions peuvent avoir besoin d'un régime alimentaire spécifique pour limiter leur consommation de protéines et d'autres aliments qui produisent de l'ammoniaque.



ALIMENTATION SAINES

REDUCTION DES SUBSTANCES NOCIVES

Eviter les **aliments transformés** (non naturels) et **riches en sucres ajoutés, gras trans**, comme les gâteaux, les viennoiseries, les plats préparés, les sauces toutes prêtes.
qui peuvent causer des **fluctuations glycémiques** et des **problèmes de concentration**.



L'AMMONIAQUE est utilisé pour faire
noircir ces gâteaux.

L'**ammoniaque** joue un rôle dans le
maintien du pH mais c'est un élément
toxique pour le cerveau en ayant un **effet**
direct sur le facteur pH (l'équilibre acide
et alcalin), le **métabolisme** et le **potentiel**
de membrane (l'équilibre des cellules
nerveuses).

Il doit rapidement
être transformé et **éliminé**.

Quand il est présent **en excès**
(hyperammoniémie), **il est toxique** pour le
cerveau et peut causer une **CONFUSION**
(troubles psychiatriques), une **léthargie**
et parfois même un **coma**.



ALIMENTATION SAINES



REDUIRE L'AMMONIAQUE EN EXCES



Boire suffisamment d'eau. Il est conseillé de consommer environ **2L/jour d'eau**, pour rester hydraté, **diluer l'ammoniaque** dans le corps, **faciliter son élimination par les reins**.



Manger des **aliments riches en précurseurs de l'urée**.

Ces aliments peuvent être, la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les noix et les légumineuses, **haricots, pois chiches lentilles, graines de tournesol, graines de chia, avoine, quinoa**.

Consommer des **aliments riches en fibres** peuvent **aider à éliminer les toxines du corps**, y compris l'ammoniaque.

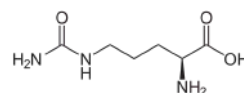


Faire de l'exercice régulièrement **stimule la circulation sanguine** et favorise **l'élimination des toxines**, y compris l'ammoniaque, par les reins.



Consommer des **probiotiques** sont des **bactéries bénéfiques** pour la **santé intestinale** qui peuvent aider à améliorer la **digestion des protéines** et à **réduire la production d'ammoniaque** dans l'intestin.

Les sources de probiotiques peuvent être: le **yaourt, le kéfir, le kimchi** et la **choucroute**.



Se compléter en citrulline est intéressant, la citrulline est un acide aminé non essentiel, que l'on trouve naturellement dans la pastèque, le melon et les noix. Cela peut aider à **réduire les niveaux d'ammoniac** en augmentant la production d'urée. Aussi, cela permet une meilleure oxygénation des tissus.

Il peut être intéressant de **se compléter en ZINC et Glutamine**.

ALLEGER TON BUSINESS

+

CHIFFRE D'AFFAIRE

+

TEMPS DE VIE

↻

+

CLARTE D'ESPRIT

↻

+

PRODUCTIVITE



ÉCHANGER AVEC MOI



CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ALIMENTATION SAINES



Régime alimentaire malsain et consommation d'alcool, peuvent entraîner une accumulation de toxines dans le corps, le foie ou le cerveau par exemple. Le stress peut avoir un impact négatif sur le microbiote en augmentant la production de cortisol, une hormone qui peut altérer l'équilibre de la flore intestinale.



Boire de l'eau, aide à maintenir un flux sanguin correcte vers les organes, et boire suffisamment d'eau aide à éliminer les toxines du corps.



Manger des aliments riches en antioxydants et fibres aide à protéger les organes des dommages causés par les radicaux libres.

Fruits et les légumes colorés, les baies, les épinards, les carottes et les poivrons, les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les noix, les graines.

Faire de l'exercice régulièrement : aide à stimuler la circulation sanguine et à améliorer la santé globale du corps.



Limiter la consommation d'alcool et d'aliments transformés qui surchargent le foie et le corps, et entraînent une accumulation de toxines pour les organes et le corps.



3 PLANS ALIMENTAIRES JOURNALIERS POUR UNE NUTRITION EQUILIBREE OPTIMISEE ET QUI REGULE LA GLYCEMIE

Plan 1 :

Petit-déjeuner : Omelette aux légumes (2 oeufs, épinards, poivrons, champignons) + 1 tranche de pain de seigle grillé + 1 fruit frais

Collation matinale : 1 pomme + 1 poignée de noix non salées

Déjeuner : Salade de poulet grillé (laitue, tomates cerises, concombre, avocat, poulet grillé) + vinaigrette maison (vinaigre balsamique, huile d'olive, moutarde, herbes) + 1 tranche de pain complet grillé

Collation de l'après-midi : 1 yaourt nature non sucré + 1 poignée de baies

Dîner : Saumon grillé + riz brun + légumes vapeur (brocoli, carottes, chou-fleur)

Plan 2 :

Petit-déjeuner : Flocons d'avoine (1/2 tasse) + lait d'amande (1 tasse) + 1 banane + cannelle

Collation matinale : 1 poignée de noix de cajou non salées + 1 pomme

Déjeuner : Salade de thon (laitue, tomates, oignons rouges, poivrons) + vinaigrette maison (vinaigre de cidre de pomme, huile d'olive, moutarde, herbes) + 1 tranche de pain complet grillé

Collation de l'après-midi : 1 yaourt grec nature non sucré + 1 poignée de baies

Dîner : Steak grillé + patate douce cuite au four + légumes vapeur (haricots verts, asperges)

Plan 3 :

Petit-déjeuner : Smoothie aux épinards (lait d'amande, épinards frais, banane, beurre d'amande, cannelle)

Collation matinale : 1 pomme + 1 poignée de noix de Grenoble non salées

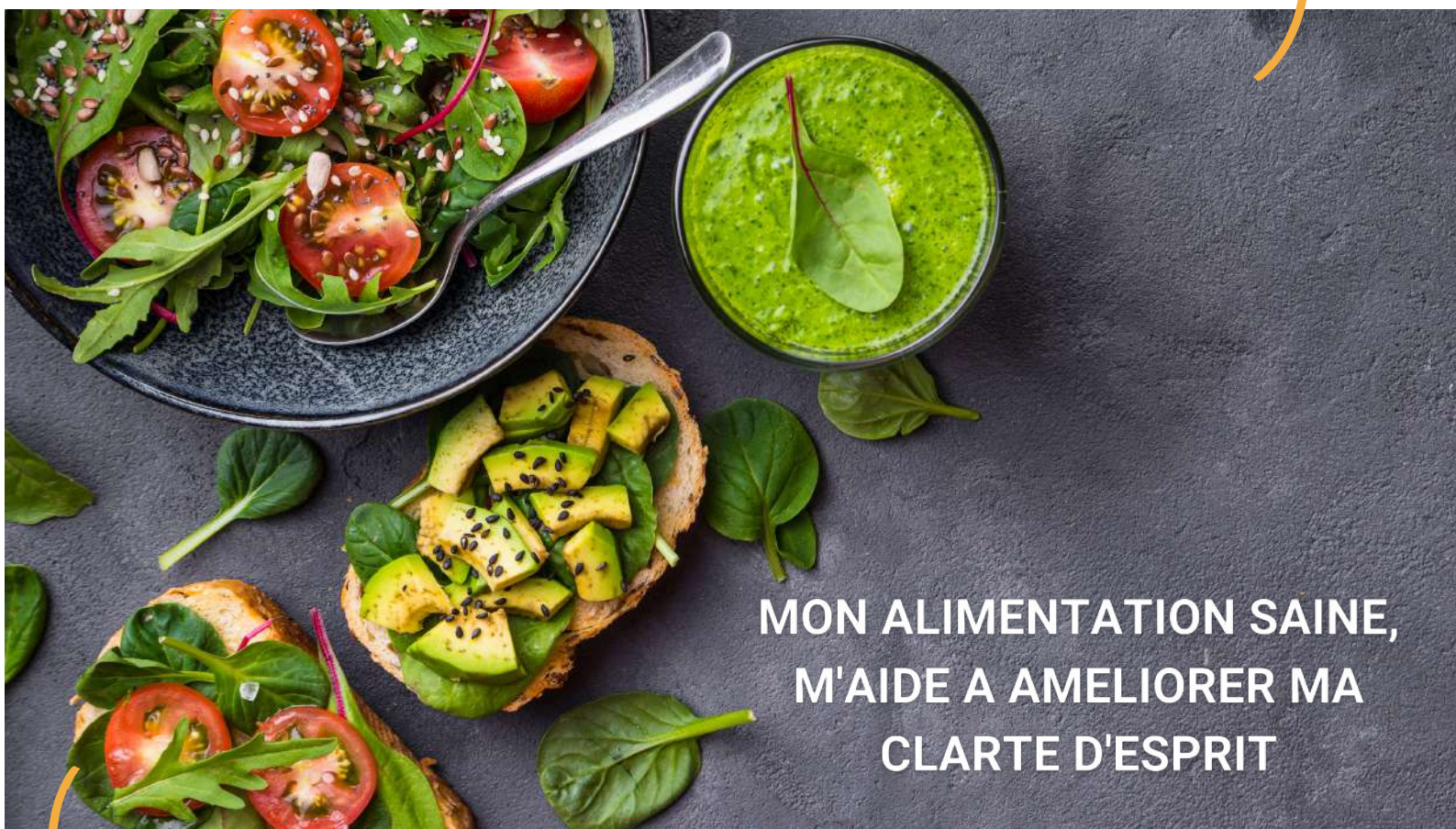
Déjeuner : Salade de poulet grillé (laitue, tomates cerises, concombre, avocat, poulet grillé) + vinaigrette maison (vinaigre de cidre de pomme, huile d'olive, moutarde, herbes)

Collation de l'après-midi : 1 yaourt grec nature non sucré + 1 poignée de baies

Dîner : Poisson grillé (saumon ou tilapia) + quinoa + légumes vapeur (brocoli, courgette)

ALIMENTATION SAINE

DETOXIFIER LE CORPS - REGENERER LE MICROBIOTE



MON ALIMENTATION SAINE,
M'AIDE A AMELIORER MA
CLARTE D'ESPRIT

Privilégier la mixité de **cru et cuit**, **chaud et froid**, dans sa journée, en fonction de qui on est, ce que l'on fait et quand pour optimiser ses résultats. (Fonction de sa sensibilité, pathologie...)

Je vous invite à **me contacter** pour échanger à propos de **votre corps**, **clarté d'esprit**, **votre productivité** et **votre bien être**, pour plus de conseils adaptés à vous.



ÉCHANGER AVEC MOI



CONTACTE MOI PAR WHATS'APP



STABILISER LA GLYCEMIE

LISSER L'IMPACT SUR LE CORPS

Consommer des **aliments à indice glycémique bas**, digérés lentement, libère du glucose dans le sang lentement.
Légumes, fruits frais, légumineuses, les céréales complètes.

Consommer des **protéines** ralentit la digestion et empêche les **pics de glycémie**.

Viandes blanches maigres, poissons, légumineuses, noix, graines.

Consommer des **graisses saines**, comme dans les **noix, avocats, huiles végétales et poissons gras**.



Faire de l'exercice régulièrement : aide à **stabiliser la glycémie** en augmentant la **sensibilité à l'insuline** et en utilisant le glucose pour l'énergie.

Il est recommandé de faire **au moins 30 minutes d'exercice modéré à intense** par jour.

SOMMEIL REGULIER

Se créer une **routine de sommeil** est essentiel.

Se coucher, se lever à heures régulières tous les jours, **même le week-end**, régule le cycle veille sommeil.
L'organisme se régule, le corps se prépare à s'endormir, à se réveiller à des moments précis.

Créer l'**environnement propice au sommeil, calme, frais et confortable** est essentiel.

Se détendre, réduire les stimuli externes, le bruit, et choisir un matelas, un oreiller et couettes adaptés.



Éviter les **stimulants, la caféine, l'alcool, la nicotine** et les **écrans émettant de la lumière bleue**, perturbent le sommeil.
Lecture ou la **relaxation** avant le coucher.

REDUCTION DU STRESS

Pratiquer la relaxation quelques minutes chaque jour pour vous détendre.
Méditation, respiration profonde, yoga, la visualisation, aide à **calmer votre esprit** et à **réduire votre niveau de stress**.

Établir des limites claires, pour votre **temps** et votre **énergie**, **apprendre à déléguer**, demander de l'aide, décaler dans le temps, ou supprimer la tâche, **dire non** aux demandes qui **dépassent** vos **capacités** ou vos **limites**.

Fixez des limites claires pour votre **temps** et votre **énergie**, et apprenez à **déléguer** des tâches ou à **demande de l'aide** lorsque cela est nécessaire. En ayant une **meilleure gestion** de votre **temps** et de vos **priorités**, vous **pouvez réduire votre niveau de stress**.



Faire de l'**exercice physique avec régularité** aide à réduire le stress en libérant des endorphines, les hormones du bien-être.



STIMULATION MENTALE

Lire et apprendre, livres, articles, blogs ou écouter des podcasts est un excellent moyen de stimuler le cerveau.

Excellent pour **découvrir de nouveaux concepts**, **d'apprendre de nouvelles compétences** et d'élargir votre champ de connaissances.



Faire des exercices cognitifs, jeux de mémoire, puzzles, mots croisés, énigmes, jeux de réflexion, excellent pour **stimuler votre cerveau**. Ces activités peuvent améliorer la mémoire, la concentration et la résolution de problèmes.

Penser aussi à rééquilibrer et limiter l'utilisation d'écrans digitaux, réseaux sociaux...

Pratiquer une activité créative : peindre, dessiner, écrire, jouer de la musique, pratiquer toute autre activité créative.

Stimuler l'imagination, la **pensée critique** et la **résolution de problèmes**, tout en **réduisant le stress** et en **favorisant une sensation de bien-être**.



SOCIALISATION





S Y M B I O S E

COACHING

**QUEL EST L'ÉLÉMENT MAJEUR QUI TE FREINE JUSQU'ICI,
POUR ATTEINDRE TON OBJECTIF ?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SYMBIOSE

COACHING

Si tu veux échanger à propos d'un accompagnement pour t'aider, transformer ton corps, aller plus vite, atteindre ton objectif, celui qui à du sens pour toi, je t'invite à me contacter pour faire connaissance, et bénéficier d'un **Bilan Forme gratuit**.

Voici mes coordonnées:

06 69 14 87 76

info@symbiosecoaching.com

WHATS'APP

<https://wa.me/message/BIAD4N6FTQGSG1>

Je te propose de prendre rendez-vous directement avec moi afin que l'on échange sur mon programme Symbiose

Pour cela, tu peux scanner le QR CODE ci-dessous OU me contacter directement en cliquant sur le lien ou le logo what's app

CONTACTE MOI PAR WHATS'APP



BILAN FORME GRATUIT

