

Ne plus vivre pour manger – Manger pour vivre

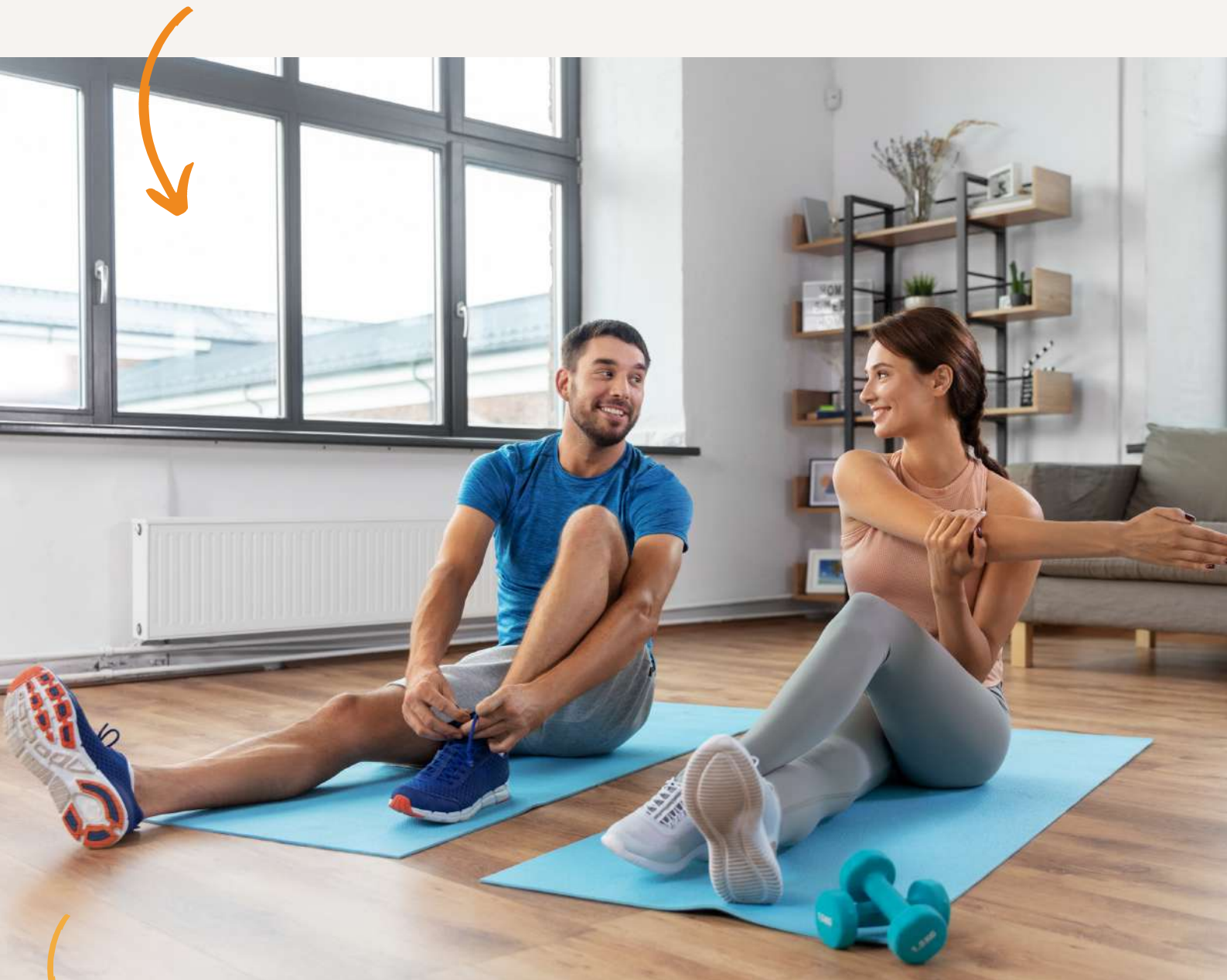
NUTRITION



SYMBIOSE

COACHING

10 BONNES HABITUDES



POUR UNE BELLE SANTÉ



SYMBIOSE

COACHING

CET EBOOK CONSEIL S'ADRESSE A DES ADULTES EN BONNE SANTE QUI SOUHAITENT PERDRE DU POIDS, DECOMPRESSER ET SE TONIFIER. IL NE SAURAIT SE SUBSTITUER A L'AVIS D'UN MEDECIN, SEUL QUALIFIE POUR EVALUER LA SANTE DU 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 CHANGMENET ALIMENTAIRE SPORTIF.



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

APPEL DECOUVERTE

GRATUIT - SANS ENGAGEMENT





SYMBIOSE
COACHING

1

MANGER VIVANT & SE METTRE AU VERT

- 50% DE TON ASSIETTE OU +
- CRU OU CUIT
- FRAIS & VARIÉ
- BIO



POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS



SYMBIOSE
COACHING

2

CUISINER, RESSENTIR & SE PRÉPARER A PASSER UN BON MOMENT



- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS
- RÉGULE LES ÉMOTIONS
- MEILLEUR GOUTS
- SE DÉTENDRE
- PARTAGER AVEC SES PROCHES



SYMBIOSE

COACHING

3

AVOIR UN APPORT DE PROTÉINE ÉQUILIBRÉ & VARIÉ

(2gr/kg de poids de corps / jour)



- + DE SATIÉTÉ
- ÉQUILIBRE LES ÉMOTIONS
- BRÛLER LE GRAS + VITE
- RECONSTRUIT LE MUSCLE



SYMBIOSE

COACHING

4

LA RÈGLE DU 80/20

LUNDI					= 80%
MARDI					= 80%
MERCREDI					= 100%
JEUDI					= 60%
VENDREDI					= 80%
SAMEDI					= 100%
DIMANCHE					= 60%

= NOURRITURE SAINE

MOYENNE = 80%

- PAS DE FRUSTRATIONS
- + DE SATIÉTÉ
- + D'ÉNERGIE
- + DE MOTIVATION
- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS



SYMBIOSE
COACHING

5

CONSERVER LES GLUCIDES APRÈS 18H



- PAS DE FRUSTRATIONS
- + DE SATIÉTÉ
- + D'ÉNERGIE
- + DE MOTIVATION
- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS
- RÉGULE LES ÉMOTIONS



SYMBIOSE
COACHING

6

APPRÉCIER, SAVOURER, PRENDRE LE TEMPS DE MASTIQUER



- DIGESTION OPTIMALE
- + DE GOUTS
- + DE JOIE
- + DE SATIÉTÉ
- + DÉTENDU
- - FRINGALE



SYMBIOSE
COACHING

7

REEMPLACER LES SODAS, RÉDUIRE LES BOISSONS ALCOOLISÉES



- - CONFUSIONS
- - MAUX DE TÊTE
- - DOULEURS
- + MÉMOIRE
- + RÉCUPÉRATION
- + RÉSULTATS
- RÉGULE LES ÉMOTIONS



SYMBIOSE
COACHING

8

GÉRER SES QUANTITÉS ET ECOUTER SA FAIM (ventre)

LE POING

2 MAINS

LA PAUME

AU CREUX



GLUCIDES,
LÉGUMINEUSES,
FRUITS

LÉGUMES

PROTÉINES

GRAINES, NOIX

PÂTES
RIZ
LENTILLES
RAISINS SEC
BANANES

POULET, VIANDES
MAIGRES, OEUFS

- + PERDRE DU GRAS + VITE SANS FORCER
- + RÉCUPÉRATION
- + ÉNERGIE
- + ÉQUILIBRE
- RÉGULE LES ÉMOTIONS
- - FRUSTRATIONS
- - FAIM / 0 FRINGALE
- - PIQUES DE GLYCEMIE



SYMBIOSE
COACHING

9

S'INSPIRER & CRÉER SES PROPRES RECETTES, PARTAGER AVEC SES PROCHES



- - FRUSTRATIONS
- - LASSITUDE
- + DE NOUVEAUTÉ
- SE SENTIR FIER DE SES CRÉATIONS



S Y M B I O S E
COACHING

10

GÉRER SES MACRONUTRIMENTS

EN FONCTION DE SON OBJECTIF

PERDRE DU POIDS
-150 KCAL / REPAS



PRISE DE MUSCLE
+300 KCAL / REPAS



BIEN ÊTRE - STRESS
+50 KCAL / REPAS

- **PENSER A MANGER DES BONS LIPIDES (GRAS)**
- **AVOCAT, HUILE OLIVE A FROID, HUILE DE NOIX, NOISETTES, AMANDES**

BOOSTE L'ENERGIE - CALME LA FAIM - RÉDUIT LE STRESS - STIMULE LA COMBUSTION DES GRAISSES



SYMBIOSE
COACHING

BONUS

POUR UNE BELLE SANTÉ



RIRE & S'AMUSER AU MOINS 1X / JOUR

**ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR DES EXPERTS EN TOUTE
CONFIANCE, AVEC UN PROGRAMME ADAPTÉ A
TOI, CAR CHAQUE ÊTRE HUMAIN EST UNIQUE**



SYMBIOSE
COACHING

MON PLAN ALIMENTAIRE

POUR UNE BELLE SANTÉ

Mon Petit Déjeuner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SYMBIOSE
COACHING

MON PLAN ALIMENTAIRE

POUR UNE BELLE SANTÉ

Mon Déjeuner





SYMBIOSE
COACHING

MON PLAN ALIMENTAIRE POUR UNE BELLE SANTÉ

Mes Encas - Collations





SYMBIOSE
COACHING

MON PLAN ALIMENTAIRE POUR UNE BELLE SANTÉ

Mon Diner

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SYMBIOSE
COACHING

MON PLAN ALIMENTAIRE

POUR UNE BELLE SANTÉ

Mes intolérances - aversions alimentaires

Type

Date

Sensations - Perceptions du corps

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





S Y M B I O S E
COACHING

FÉLICITATIONS A TOI D'AVOIR LU EN INTÉGRALITÉ !



ACTION ET PLAISIR !

**LA MÉTHODE SYMBIOSE POUR TRANSFORMER
TON CORPS & REGULER TES PULSIONS
ALIMENTAIRES, AUGMENTER TA QUALITE DE VIE**

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

**RESERVER UN
BILAN FORME GRATUIT**

