

# Vos coachs minceur online

En cette saison, les magazines se sont tous mis à l'heure des régimes pour vous faire perdre quelques kilos. Perdre du poids n'est pourtant pas une mince affaire. Les régimes draconiens et frustrants, s'ils ont une certaine efficacité en termes de kilos vite perdus, engendrent la plupart du temps le fameux effet «yoyo» qui fait qu'on les reprend très rapidement. En matière d'amaigrissement, de changement de sa silhouette, la clé de la réussite réside dans l'adoption d'une nouvelle façon de vivre plutôt que dans une restriction alimentaire passagère ou une activité physique à outrance.

Pour Mathieu Gleyre, spécialisé en coa-



ching personnel à domicile, «si un grand nombre de personnes pensent parvenir seules à perdre des kilos de manière durable, au final, beaucoup se perdent



dans des exercices physiques inadaptés, ennuyeux et peu efficaces. De plus, le mouvement à lui seul ne suffit pas. Sans changements alimentaires et comporte-

mentaux, l'amaigrissement est rarement atteint et ces changements sont difficiles à mettre en place sans un accompagnement sérieux et motivant».

C'est ce constat qui a conduit ce professionnel, par ailleurs élu Mister Wellness Suisse 2004, à développer une méthode exclusive, qui permet au plus grand nombre d'accéder, moyennant un investissement raisonnable pour leur santé, aux compétences et au savoir-faire d'un coach privé.

En s'inscrivant sur son site [www.coaching-minceur.ch](http://www.coaching-minceur.ch), le client bénéficie en effet, par une interface personnelle, de conseils en matière diététique et sportive, adaptés à son âge, à sa condition physique, à son poids et à son activité professionnelle.

Le système est simple: d'un côté de l'écran, le

client inscrit sur sa fiche au quotidien tout ce qu'il mange, fait et ressent. De l'autre, le coach, à savoir Mathieu ou sa collègue Valérie, spécialiste en fitness et en nutrition, répond en donnant son avis sur les actions entreprises, en corrigeant les mauvaises habitudes alimentaires, en suggérant des changements alimentaires et des exercices physiques ludiques que l'on peut pratiquer à domicile. Et surtout le coach encourage, motive et incite à faire le maximum pour prendre de nouvelles habitudes pour sa santé.

Au final, la personne se prend au jeu, se sent soutenue et réapprend en douceur à manger équilibré et à se dépenser physiquement. L'amaigrissement se fait ainsi de manière progressive et durable, à votre rythme, sans fatigue ni stress, avec des résultats tout à fait étonnants.

Une méthode totalement novatrice, à découvrir en contactant Mathieu ou Valérie directement par téléphone ou en remplissant la fiche renseignement se trouvant sur le site.

**Mathieu: 078 673 85 03**

**Valérie: 079 401 16 31**

**[www.coaching-minceur.ch](http://www.coaching-minceur.ch)  
[info@coaching-minceur.ch](mailto:info@coaching-minceur.ch)**

**[www.minceur-shop.com](http://www.minceur-shop.com) spécialiste des produits «minceur», vous offre 120 francs de réduction sur un coaching minceur de 3 mois. Offre valable jusqu'au 31 mai 2007.**

