

Jeûne & Bien-être
invente Jeûne & Coaching

Expérimenter
le Jeûne intermittent
chez soi, c'est possible !



Jeûne & Coaching[®]

Jeûner chez soi bien accompagné

Avec Jeûne & Coaching Jeûnez chez soi bien accompagné

Jeûne & Coaching c'est...

Bénéficiez chez vous de
l'accompagnement quotidien
de votre naturopathe du
réseau Jeûne & Bien-être

Avec le suivi personnalisé du
matin, la hotline permanente,
tous les conseils à chaque étape
de votre jeûne, vous découvrirez
toute la simplicité et les bienfaits
du jeûne à la maison.

1 naturopathe

+

1 suivi personnalisé
chaque matin

+

Le soutien bienveillant
d'un groupe
qui jeûne en même
temps que vous.

+

Une hotline permanente

Profitez du soutien bienveillant
de votre groupe de 12 jeûneurs
qui partageront avec vous leur
motivation et leur bienveillance.

Jeûne & Coaching s'appuie sur les
nombreuses années d'expérience
du réseau "Jeûne & Bien-être" dans
l'encadrement de séjours de jeûne.

195€
tout compris



Pourquoi Jeûner ?

Le jeûne intermittent est destiné aux personnes qui cherchent à perdre du poids et à brûler de la graisse.

Il est facile à suivre et peut fournir des résultats réels avec un effort minimum.

Ce type d'alimentation consiste à alterner des périodes de jeûne plus ou moins longues et des périodes de prise alimentaire.

Jeûne & Coaching vous propose d'expérimenter le jeûne intermittent à raison d'un repas par jour (le midi ou le soir) soit 5 jours de jeûne de 24h. C'est la meilleure façon pour aborder le jeûne intermittent et par la suite, de pouvoir choisir la formule qui vous correspond le mieux.

Un repos pour le corps

Comment protéger le corps d'une pression mentale excessive ? Comme souvent, chaque médaille a son revers.... Dans nos pays, notre vie moderne, dans le confort et l'abondance, nous mène vers le toujours plus, toujours mieux, la pression, l'obligation de réussir....et donc le stress.... notre corps souffre de ce que nous mangeons, non par le manque comme nos aïeux l'ont connu, mais par le trop, le trop vite, l'industrialisation de l'alimentation et par conséquent, notre santé n'est que le reflet de nos compensations. OUI ! Mettre notre système digestif au repos est indispensable à notre santé.

Un repos pour l'esprit

Nous devons apprendre à nous poser, marquer un arrêt et retrouver la maîtrise des flux.

Permettre ainsi à notre esprit de souffler, de se ressourcer et de se retrouver afin de clarifier ses pensées, ses analyses et ses décisions.

10 bonnes raisons de pratiquer jeûne intermittent

1. Diminue le stockage des graisses et du sucre dans l'organisme
2. Stimule le déstockage des graisses
3. Meilleur contrôle des sensations alimentaires
4. Stimule la sécrétion de l'hormone de croissance
5. Améliore la performance physique et intellectuelle
6. Favorise la régénération cellulaire
7. Permet le nettoyage de l'organisme
8. Diminue l'oxydation cellulaire
9. Diminue vieillissement prématuré des cellules
10. Prévient le surpoids et certaines pathologies associées

OUI ! Mettre notre système digestif au repos est indispensable à notre santé !

Une session de Jeûne Intermittent, comment ça se passe ?



ETAPE 1 Inscription

Inscrivez-vous sur notre site et remplissez en ligne votre questionnaire confidentiel de santé.

Vous avez un premier contact téléphonique avec votre naturopathe et recevez tous les éléments pour bien vous préparer au jeûne ainsi que la liste des choses dont vous aurez besoin pour votre jeûne.



ETAPE 2 Préparation (4 jours)

Débutez votre préparation alimentaire à l'aide de votre guide.

Grâce au groupe WhatsApp, partagez votre expérience avec les autres participants de votre session pour booster votre motivation !

Vous voilà parfaitement préparé !

Il vous reste à choisir si votre repas se fera plutôt le midi ou le soir mais vous pourrez changer pendant la semaine pour compléter votre expérience.



ETAPE 3 C'est parti pour 5 jours de jeûne intermittent

Recevez chaque jour, du lundi au vendredi, des recettes et des conseils avisés, professionnels, et personnalisés au cours de votre entretien téléphonique avec votre naturopathe. Essayez nos exercices de respiration et d'éveil matinal, partagez, si vous le désirez, votre journée avec votre groupe d'échanges WhatsApp... et bien plus encore.

Restez en contact
via votre groupe
WhatsApp



ETAPE 4 Reprise (4 jours)

Cette phase vous sera expliquée en détail par votre naturopathe et vous pourrez profiter pleinement du guide que vous avez reçu avec des idées de recettes et des conseils pour faire perdurer les bénéfices de votre jeûne.

La hotline et votre naturopathe à votre disposition tout au long de votre session et après !



Apprendre la pratique du Jeûne intermittent chez soi, avec Jeûne & Coaching,, c'est facile !



Commencez la journée avec une boisson chaude (thé, café, tisane), sans sucre.



Entretien téléphonique personnalisé et programmé avec votre naturopathe.



WebConférence à 18h avec l'exposé du soir animé par votre naturopathe.

Selon votre emploi du temps, vous pouvez faire une séance de yoga spécial jeûne réalisée par notre partenaire ESPRIT YOGA.



Préparation du repas de la journée grâce à nos recettes (si vous avez décidé de le prendre à midi, sinon vous pouvez le préparer le soir).



Commencez votre session dès aujourd'hui ! Inscrivez-vous sur www.jeune-coaching.fr



Renseignements et inscriptions

04 26 57 50 12

ou

www.jeune-coaching.fr

Jeûne & Coaching[®]

Jeûner chez soi bien accompagné

195€
tout compris

