

migros-fitness.ch

**iM**puls

migros-impuls.ch

**Weight  
Management**

Coaching 1:1 et suivi  
avec assistance

Pour ne plus subir le stress  
des régimes, changeons de  
comportement.

**MIGROS**  
FITNESS

Pas à pas vers

✓ une alimentation équilibrée



**Une alimentation à la fois équilibrée et gourmande, un mode de vie sain et suffisamment d'exercice physique sont aujourd'hui plus importants que jamais. Ils garantissent l'approvisionnement du corps en énergie et en substances nutritives et protectrices vitales, renforcent le bien-être corporel et contribuent à prévenir les maladies. Ils sont en outre synonymes de joie de vivre, car des repas équilibrés sont aussi des moments de plaisir, de repos et d'échange avec les autres.**

Votre coach en nutrition personnel vous transmet pendant 12 semaines les connaissances de base nécessaires à une alimentation équilibrée et adaptée à vos activités quotidiennes. Ensemble, vous définissez vos accents thématiques personnels et fixez des objectifs réalistes afin d'atteindre votre poids idéal et de le conserver à long terme.

Pas à pas vers

✓ un poids idéal à long terme



**Pour maintenir durablement son poids idéal, il est indispensable de modifier petit à petit ses habitudes alimentaires et sportives.**

Durant le coaching, nous vous envoyons chaque semaine des plans de menus avec de savoureuses recettes, des assistants d'achats adaptés et des « défis » pour renforcer le changement durable en matière de cuisine et de comportement. Afin de garantir un changement durable, au terme du coaching 1:1 de trois mois, nous vous envoyons pendant 9 mois encore des conseils saisonniers, des plannings hebdomadaires et un système de feux tricolores toutes les 4 semaines pour vérifier si vous êtes encore « sur les rails ».

Conçu avec  
« Freunde am Kochen »



Pas à pas vers  
✓ une vitalité accrue



**Bouger régulièrement a l'avantage de vous donner plus de liberté sur le plan culinaire. L'activité physique renforce et développe les muscles, ce qui en fait un élément essentiel pour maintenir votre poids après avoir maigri. Mais bouger présente d'autres avantages encore : cela prévient les maladies, maintient le corps et l'esprit en forme et met du baume à l'âme.**

Durant vos séances de coaching, vous analysez vos habitudes sportives avec votre entraîneur, définissez des mesures d'amélioration et recevez des tâches à réaliser pour optimiser vos habitudes quotidiennes en matière d'alimentation et d'activité physique.



Pas à pas vers  
✓ un succès durable !

**12 mois**  
3 mois Coaching 1:1  
9 mois de suivi  
avec assistance  
à partir de  
**CHF 690.-**

## **1:1 Coaching individuel**

### **Premier entretien, 60 minutes**

- En collaboration avec votre coach, vous définissez vos priorités personnelles ainsi que des objectifs réalistes
- Vous acquérez les connaissances de base nécessaires à une alimentation équilibrée et adaptée à vos activités quotidiennes
- Coffret attrayant pour conserver les informations et les recettes

### **4 Séances de coaching de 30 minutes avec une sélection personnelle tiré des modules suivants :**

- Manger entre faim et envies
- Quand le temps presse
- Alimentation et émotions
- L'essentiel est d'anticiper
- Un entourage favorable à l'amincissement
- Les heures des repas sont des heures de plaisir
- Préparer des repas peu caloriques
- Exercice physique au quotidien, fitness et sport

Entrée journalière gratuite dans un centre de fitness lors du premier entretien ainsi qu'aux séances de coaching

### **Chaque semaine, envoi de documents attrayants**

- Plans de menus avec de savoureuses recettes adaptées au quotidien ainsi qu'un assistant d'achats
- Défis hebdomadaires destinés à consolider le changement durable du comportement

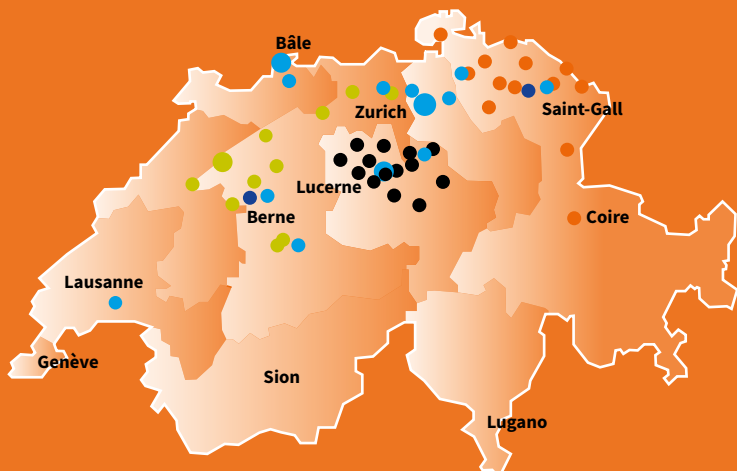
## **Suivi**

- A l'issue du coaching 1:1 de 12 semaines, vous recevrez chaque mois un envoi postal, avec entre autres des conseils saisonniers, un planning hebdomadaire et un système de feux tricolores pour vérifier si vous êtes encore «sur les rails».

## **Prix**

- CHF 690.- pour les membres d'un centre de fitness Migros
- CHF 790.- pour les non-membres
- CHF 990.- pour les non-membres avec un abonnement de 3 mois\*

\* donne droit à l'accès aux tous les centres appartenant au réseau Migros FitnessCard en Suisse: [migros-fitness.ch](http://migros-fitness.ch)



Pas à pas vers

- ✓ une alimentation équilibrée
- ✓ un poids idéal à long terme
- ✓ une vitalité accrue

**Faites bonne figure!** Inscrivez-vous dès aujourd'hui au «**Weight Management**» dans l'un des centres de fitness de votre choix.

- Fitnessparc / Migros Fitnesscenter
- FlowerPower
- MFIT
- ONE Training Center
- Bernaqua (Westside) / Sântispark

**MIGROS**  
FITNESS