

PROGRAMME TRANSFORMATION

Service offert par : Marianne Lamy
– Coach · B. Sc. en nutrition

- ✓ Vous souhaitez **transformer durablement votre composition corporelle** en perdant de la masse grasse, en développant votre masse musculaire ou en améliorant votre condition physique.
- ✓ Vous désirez retrouver **plus d'énergie** et vous **sentir mieux** dans votre corps comme dans votre quotidien.
- ✓ Vous sentez qu'il est temps d'arrêter de vivre en pilote automatique et de **reprendre le contrôle de vos habitudes.**
- ✓ Vous souhaitez **comprendre** pourquoi certains comportements ou certaines habitudes reviennent constamment malgré votre volonté de changer.
- ✓ Vous recherchez davantage qu'un programme : **vous voulez être accompagné,** compris et guidé tout au long de votre démarche.
- ✓ Vous êtes prêt à **bâtir des habitudes durables** qui respectent votre réalité, plutôt que de rechercher une solution temporaire.
- ✓ Vous souhaitez mieux vous connaître afin que vos choix soient davantage **alignés avec vos objectifs, vos valeurs et la personne que vous souhaitez devenir.**



PROGRAMME TRANSFORMATION

01

Les plus grandes transformations commencent par une prise de conscience.

Ainsi, transformez votre corps... en transformant d'abord ce qui le maintient au même endroit.

Vous souhaitez transformer votre corps, retrouver votre énergie et améliorer votre condition physique. Mais au-delà des résultats physiques, vous aspirez à vous sentir enfin aligné avec vous-même, reprendre le contrôle de vos habitudes et construire un mode de vie qui vous ressemble réellement.

Ce programme consiste en un accompagnement vous permettant de mettre de la conscience sur ce qui influence réellement vos résultats : vos habitudes, votre mode de vie, vos comportements, votre environnement et les mécanismes qui vous ramènent constamment au même endroit.

Parce qu'un changement durable ne repose pas uniquement sur ce que l'on fait. Il repose sur la personne que l'on devient.

Le changement durable ne commence pas lorsque l'on transforme son corps. Il commence lorsque nos habitudes, nos actions et nos choix deviennent enfin cohérents avec la personne que nous aspirons à devenir.

Parce qu'aucun résultat physique durable ne peut exister sans transformer ce qui se passe sous la surface.

PROGRAMME TRANSFORMATION

02

L'approche

La nutrition et l'entraînement sont des outils puissants. Mais, à eux seuls, ils expliquent rarement pourquoi certaines personnes réussissent à maintenir leurs résultats... alors que d'autres reviennent toujours au point de départ. C'est pourquoi cet accompagnement vous permet une transformation qui repose sur des bases suffisamment solides pour durer.

Ces quatre piliers sont :



Le corps

Un entraînement structuré et une alimentation adaptée à votre réalité et à vos objectifs.



Les habitudes

Sommeil, récupération, gestion de l'énergie, organisation et environnement.



Le mental

Identifier les croyances limitantes, les comportements répétitifs, les cycles d'auto-sabotage et les freins qui vous empêchent d'avancer.



L'être

Parce qu'un changement durable ne passe pas uniquement par ce que vous faites, mais par la personne que vous devenez.

Ce programme permet de comprendre pourquoi vous êtes arrivé là où vous êtes aujourd'hui, ou encore, pourquoi vous restez au statu-quo, afin que les changements que vous construisez soient durables.

PROGRAMME TRANSFORMATION

03

Ce que vous obtenez

Vous ne repartez pas simplement avec un programme.
Vous développez la capacité de :

- ✓ Retrouver de l'énergie au quotidien;
- ✓ Sortir du mode « toujours recommencer » ;
- ✓ Comprendre vos comportements plutôt que les subir;
- ✓ Développer des habitudes, pensées et actions quotidiennes alignées ;
- ✓ Diminuer le stress qui freine vos résultats;
- ✓ Devenir autonome dans vos décisions

Les résultats

Au fil de votre accompagnement, vous pourrez notamment :

- ✓ Transformer durablement votre composition corporelle grâce à une approche adaptée à vos objectifs.
- ✓ Développer un corps plus fort, plus performant et plus fonctionnel.
- ✓ Retrouver un niveau d'énergie qui vous permet de profiter pleinement de votre quotidien.
- ✓ Optimiser votre récupération, votre sommeil et la gestion de votre stress afin de favoriser votre santé et vos performances.
- ✓ Développer des habitudes de vie qui soutiennent naturellement votre progression.
- ✓ Comprendre les comportements, les croyances et les mécanismes qui influencent vos décisions et vos résultats.
- ✓ Développer davantage de confiance en vous, d'autonomie et de clarté dans vos choix.
- ✓ Construire un mode de vie durable, aligné avec la personne que vous souhaitez devenir.

PROGRAMME TRANSFORMATION

04

Comment ça fonctionne ?

Première étape – Rencontre Découverte

Cette rencontre gratuite de 15 minutes permet de comprendre :

- vos objectifs;
- votre réalité et vos habitudes;
- vos défis et les obstacles qui freinent actuellement votre progression.

À la fin de cette rencontre, nous pourrions déterminer ensemble l'accompagnement qui vous convient le plus et évaluer si je suis la bonne personne pour vous !

Par la suite, ce service comprend...

Les services offerts comprennent, selon l'option choisie, un plan d'entraînement personnalisé, un accompagnement alimentaire ou une combinaison des deux.

Chaque service débute par une rencontre d'évaluation et mène à un plan d'action adapté à vos objectifs. Par la suite, il est possible d'opter pour des suivis ponctuels avec mises à jour ou pour un accompagnement continu avec un suivi hebdomadaire personnalisé.

Au-delà d'un plan d'entraînement ou d'une structure alimentaire, la véritable valeur de ce service réside dans l'accompagnement.



PROGRAMME TRANSFORMATION

05

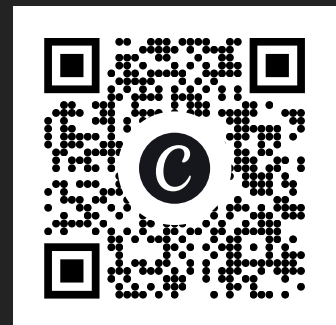
Par la suite, ce service comprend (suite)

L'objectif n'est pas simplement de vous remettre un document, mais de vous guider, de vous soutenir et de vous aider à développer les habitudes, les connaissances et l'autonomie nécessaires pour obtenir des résultats durables.

Vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé, d'un accès à votre coach pour répondre à vos questions, ajuster les stratégies au besoin et vous aider à surmonter les défis rencontrés en cours de route.

Chaque recommandation est adaptée à votre réalité, à votre évolution et à vos objectifs. Parce qu'une véritable transformation ne repose pas sur un simple plan, mais sur un accompagnement de qualité, une relation de confiance et un suivi qui vous permet d'avancer avec confiance, constance et autonomie.

Prendre rdv !



**** Avis important (programme transformation et physique)**

Les services sont offerts à titre de coaching en entraînement, habitudes de vie et accompagnement vers l'atteinte d'objectifs personnels. Bien que la coach soit actuellement en dernière année du baccalauréat en nutrition à l'Université de Montréal, les services proposés ne constituent pas des consultations en nutrition au sens des actes réservés aux diététistes-nutritionnistes membres de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ). Aucune intervention nutritionnelle individualisée visant le traitement d'une condition médicale ou relevant des actes réservés n'est réalisée dans le cadre de cet accompagnement. Lorsqu'une situation dépasse le champ d'exercice du coaching ou nécessite une prise en charge clinique, une référence vers un professionnel de la santé compétent pourra être recommandée.

Programme transformation

Un accompagnement complet pour des résultats durables

0



APPEL DÉCOUVERTE - 15 min

Échange gratuit pour comprendre vos objectifs, votre réalité et déterminer si cet accompagnement est fait pour vous.



Point de départ

Prendre rdv!



1



RENCONTRE D'ÉVALUATION - 60 min

Analyse approfondie de votre situation afin de bâtir une stratégie personnalisée adaptée à votre mode de vie.

CHOIX DE VOTRE ACCOMPAGNEMENT

- Coaching entraînement
- Coaching nutritionnel
- Coaching complet

ÉLABORATION DE LA STRATÉGIE

- Plan d'entraînement personnalisé et/ou
- Structure alimentaire adaptée
- Stratégie adaptée à votre réalité



Vous avez tout en main pour débiter le processus, mais le coeur de la transformation réside dans l'accompagnement

2



ACCOMPAGNEMENT ÉVOLUTIF

Suivis ponctuels :

- Analyse des progrès
- Ajustements
- Discussion sur un sujet spécifique
- Mise à jour et réponses à vos questions

OU

Accompagnement continu

- Check-in hebdomadaire
- Ajustements réguliers
- Rétroaction continue
- Soutien entre les suivis

**Un changement durable ne repose pas uniquement sur ce que l'on fait.
Il repose sur la personne que l'on devient.**



TEAM
ELITYS