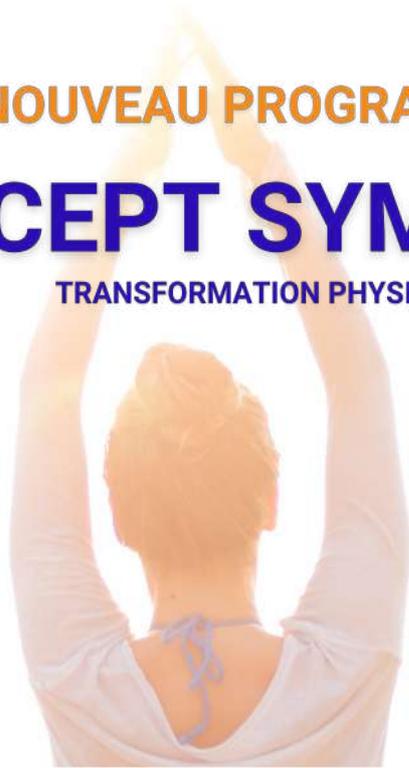


NOUVEAU PROGRAMME

CONCEPT SYMBIOSE

TRANSFORMATION PHYSIQUE



TRANSFORMER SON CORPS

RÉGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES

CRÉER LE BON MODE DE VIE



MON OBJECTIF

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**


SYMBIOSE
COACHING



ÊTES-VOUS DANS L'UNE DE CES SITUATIONS ?

- **Complexé(e) par votre surpoids.**
- **Dans votre quotidien, vous ne supportez plus le regard des autres sur vous.**
- **Vous avez du mal à vous regarder nu(e) dans un miroir. Vous ne pouvez plus porter certains vêtements.**
- **Vous ne savez pas quoi manger pour être en forme, ou quand vous savez, quelque chose vous bloque.**
- **Vous vous sentez impuissant(e) face à la tentation de manger tout ce qui est à proximité, quotidiennement.**
- **Vous vous sentez fatigué-e, vite à bout de nerf, sans savoir pourquoi.**
- **Vous êtes de plus en plus fragile, raide et vous cumulez les blessures. Les maux sont de plus en plus forts...**
- **Vous ne pouvez plus dormir correctement et récupérer complètement.**
- **Vous avez le sentiment d'avoir essayé beaucoup de choses, en vain, vous ne savez plus quoi faire pour y arriver.**



**TOUT CE QUI NE
GRANDIT PAS DANS LA
NATURE MEURT !**



ET VOUS ?

POUR GRANDIR VOUS DEVEZ ELEVER VOS STANDARDS

- État d'esprit
- Gestion de votre corps
- Gestion du stress et alimentation
- Vitalité



A QUEL TYPE D'HOMMES & FEMMES S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?



**AUX HOMMES & FEMMES QUI SONT
COMPLEXÉS PAR LEUR SURPOIDS**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI VEULENT
REGULER LEUR EMOTIONS - NE PLUS
VIVRE DE PULSIONS ALIMENTAIRES**



**AUX PERSONNES QUI VEULENT
AUGMENTER LEUR CLARTÉ
D'ESPRIT - CONCENTRATION**



**AUX HOMMES ET FEMMES QUI
VEULENT
DÉCOMPRESSER - SE DETENDRE**



**AUX HOMMES ET FEMMES
QUI VEULENT
CRÉER LE BON MODE DE VIE**



+ ÉNERGIE

+ VITALITE

LES CROYANCES LIMITANTES

QUI FREINENT VOTRE TRANSFORMATION PHYSIQUE

Ce Programme a pour objectif d'éliminer les croyances limitantes qui empêchent un homme ou une femme en surpoids, stressé, d'être à son plein potentiel.

Exemple de croyances limitantes que j'entends souvent :

- Je dois moins manger, faire du sport 5x/semaine pour transformer mon corps et décompresser
- Mon emploi du temps est plein, je n'ai pas le temps
- Je connais déjà mon corps, je sais ce que je dois manger, et puis c'est pareil que ce que j'ai déjà fait avant.
- Mon corps, mon âge, ma vie est différente, ça ne marchera pas pour moi.
- Je n'y arriverai pas, je ne suis pas prêt(e).

LES ERREURS

QUI T'EMPECHENT DE TRANSFORMER TON CORPS ET REGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES, LES EMOTIONS

- Mélanger, les aliments parce qu'on a toujours fait comme ça, en famille, au restaurant.
- Faire toujours plaisir à ses proches, sans écouter ses sensations, ses besoins
- Vouloir faire toujours plus intense, plus dur, plus de projets, au travail.
- S'entraîner tous les jours, user son corps, et s'épuiser, avant de perdre tous les résultats obtenus.
- Laisser ses pulsions, gérer son entraînement, son alimentation, sa vie.
- Investir en premier pour les autres, avant de s'écouter soi, de se faire confiance et d'investir sur soi.
- Laisser ses peurs guider ses décisions
- Préférer choisir la sécurité d'une vie moyenne au lieu de choisir une vie d'Abondance et de sérénité

IL Y AURA UN AVANT MAIS SURTOUT UN APRES POUR VOTRE CORPS, VOTRE BIEN ETRE EN DEVELOPPANT LE BON MODE DE VIE



Ludo mirot

4 avis · 1 photo

★★★★★ il y a un mois

Vous cherchez quelqu'un qui vous emmene au delà de ce que vous pouviez penser?

Plus qu'un coach, Romain est avant tout une personne attentive à vos besoins et vous aidera à atteindre vos objectifs personnels!

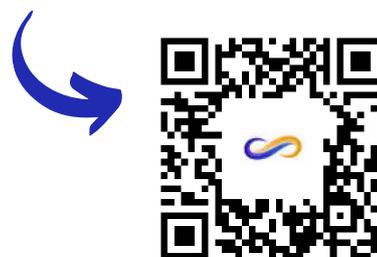
La santé ne se negocie pas alors choisissez le meilleur! Foncez! Vous ne le regretterez pas!



CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ÉCHANGER AVEC MOI



+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

A ATTEINDRE LES OBJECTIFS QUI ONT DU SENS POUR ELLES

Madame, Monsieur,

Votre **temps est précieux**, vous le passez **souvent au travail** plus qu'à **prendre soin de votre corps et votre alimentation** n'est-ce pas ?

Mickael, 51 ans,
1 enfants,
entrepreneur



-16,9kg

-15 cm tour de hanches

APRES

AVANT




SYMBIOSE
COACHING

P

Pierre Ponchaux

1 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Romain est un professionnel averti, disposant d'un bagage humain, technique et théorique complet.

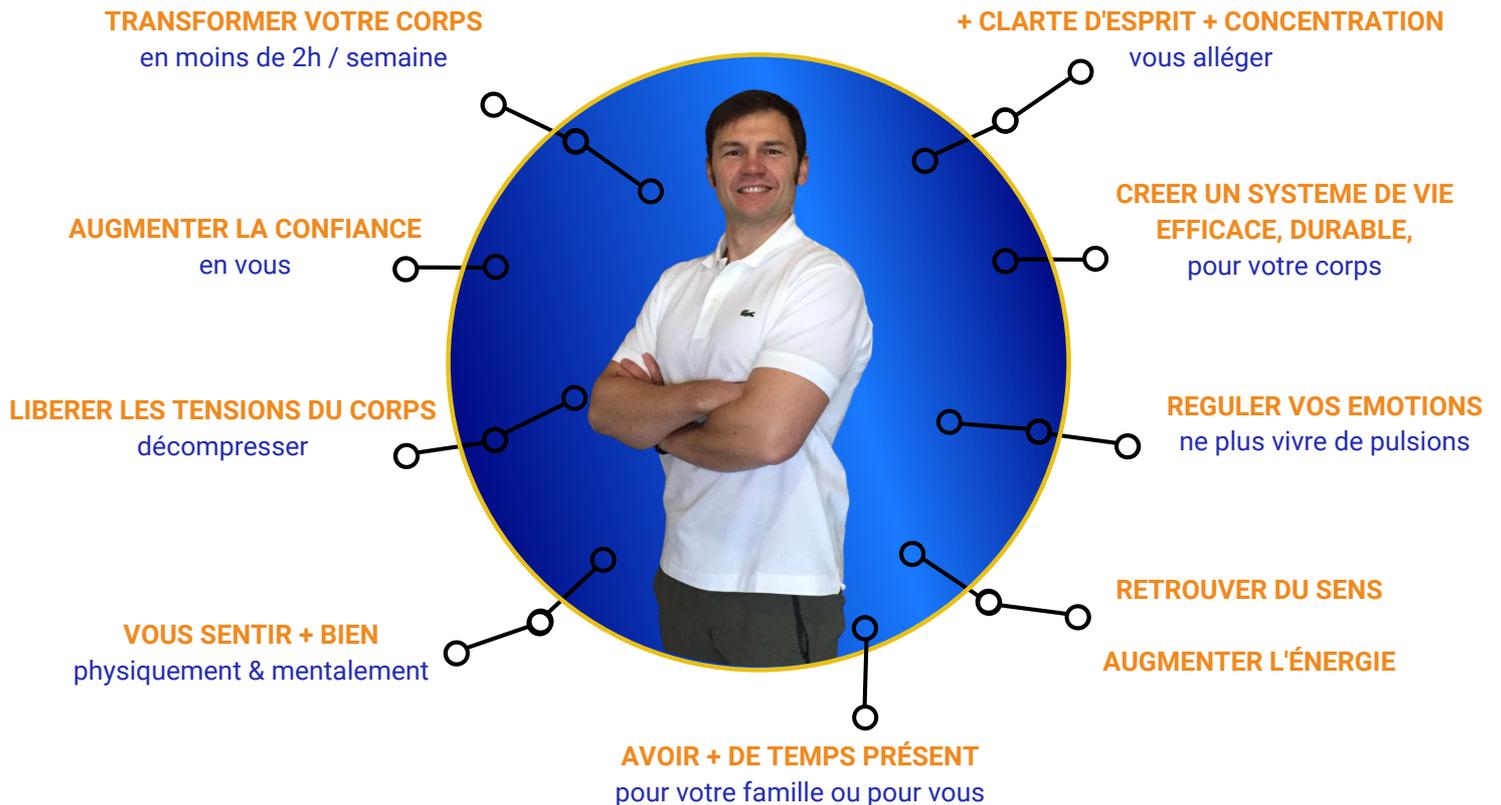
Excellent professionnel !

Je recommande absolument !


SYMBIOSE
COACHING

VOICI CE QUE J'AI CRÉÉ POUR VOUS

IMAGINEZ UNE MÉTHODE QUI VOUS AIDE A:



OPTIMISER LE CORPS & VOTRE SANTÉ

Félicitations à Delphine qui à certes perdu 24kg et 15 cm de tour de hanches, elle a trouvé la force pour changer de vie

Madame, monsieur,

Vous êtes plus occupé à gérer le quotidien, les projets, les équipes, l'école, les enfants, les sorties, qu'à vous détendre et profiter, n'est-ce pas ?

Delphine, 40 ans,
2 enfants, sédentaire



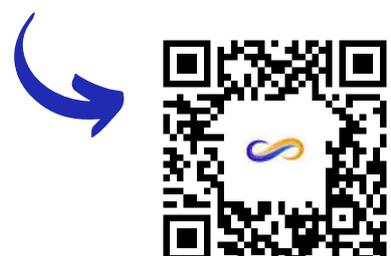
-24kg
-15 cm tour de hanches



CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ÉCHANGER AVEC MOI



DÉCOUVREZ LA MÉTHODE



VISIO

- Facile pour votre organisation
- Confort
- Gain de temps précieux !



ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- Accompagnement adapté à votre corps, vos expériences, votre besoin.
- + d'énergie
- + de bien être
- + de temps présent avec votre famille ou pour vous
- transformation physique



COACHING NUTRITIONNEL

- Conseils pour un réel impact positif dans votre vie, votre corps, votre santé, dès maintenant et pour les +10 ans à venir, en gagnant de la clarté, sur ce que vous faites
- Réguler vos émotions, vos pulsions.
- + Clarté d'esprit / + Vitalité / + Concentration



COACHING BIEN-ÊTRE

- Accompagnement en Bien être, Respiration
- Gagner + de confiance en vous et vos capacités.
- Retrouver l'essentiel et vous alléger.



OPTIMISATION DU CORPS

- Gagner des années de Vie grâce à l'amélioration du fonctionnement de votre corps, booster votre niveau d'énergie, en toute simplicité !
- Visualiser et maîtriser les comportements d'échecs pour améliorer votre santé



SYMBIOSE

COACHING

Pour en savoir plus, tu peux me contacter grâce aux coordonnées suivante:

06 69 14 87 76

info@symbiosecoaching.com

Je te propose de prendre rendez-vous directement avec moi afin que l'on échange sur mon programme **CONCEPT SYMBIOSE**

Pour cela, tu peux scanner le QR CODE ci-dessous OU me contacter directement en cliquant sur le **logo what's app**

CONTACTE MOI PAR WHATS'APP



BILAN FORME GRATUIT



Ne plus vivre pour manger – Manger pour vivre

CONSEILS NUTRITION



FACILE - ADAPTÉ - EFFICACE

CE QUE TU PEUX OBTENIR

**TRANSFORMER TON CORPS
DÉCOMPRESSER**

**AMÉLIORER LA CLARTÉ D'ESPRIT
AUGMENTER LA CONCENTRATION
RÉGULER LES PULSIONS - LES ÉMOTIONS
GÉRER LES COMPORTEMENTS AUTOMATIQUES**



AMÉLIORER TON "RETEX"

**(RETOUR D'EXPÉRIENCE, CONSCIENCE DES ÉVÉNEMENTS QUE TU VIS
VOIR CE QUE TU FAIS, POUR AMÉLIORER TES RELATIONS POUR VIVRE UNE PLUS BELLE VIE)**



CONSEILS & PLAN D'ACTION



POUR UNE PLUS BELLE VIE

CET EBOOK S'ADRESSE A DES ADULTES EN BONNE SANTE QUI SOUHAITENT TRANSFORMER LEUR CORPS, DECOMPRESSER ET AMELIORER LA CLARTE D'ESPRIT, LA CONCENTRATION, PERMETTRE DE DETECTER PLUS FACILEMENT LES SCHEMAS AUTOMATIQUES QUI EVENTUELLEMENT PEUVENT NUIRE A VOTRE QUOTIDIEN POUR VIVRE UNE PLUS BELLE VIE.

IL NE SAURAIT SE SUBSTITUER A L'AVIS D'UN MEDECIN, SEUL QUALIFIE POUR EVALUER 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 CHANGEMENT ALIMENTAIRE SPORTIF ET BIEN ETRE.



QUELS RÉSULTATS VEUX-TU OBTENIR GRACE A CES CONSEILS NUTRITION ?

AS TU DES PROBLEMES DE SANTÉ - INTOLÉRANCES, EN LIEN AVEC L'ALIMENTATION ?

APPEL CONSEILS

CONSEILS ET AJUSTEMENTS



1 JEÛNER JUSQU'A MIDI

- AUTO RÉGULATION DU CORPS
 - RÉFLÉCHIR + VITE
 - + D'ÉNERGIE
 - + CONCENTRATION
 - + DE MOTIVATION
- 
- STIMULE LE MÉTABOLISME
 - RÉGÉNERATION
 - MEILLEURE DIGESTION
 - BRULE + DE GRAS
 - 0 ENVIE DE SUCRÉ LA JOURNÉE
- RÉGULE LES ÉMOTIONS
 - + DE CONSCIENCE + DE MAITRISE DES COMPORTEMENTS



2

MANGER VIVANT - SE METTRE AU VERT



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

**AIMER LES COULEURS, LES SAVEURS,
SENTEURS, RETROUVER DU SENS**



- - FATIGUE / + ÉNERGIE
- + CONCENTRATION
- + DE PLAISIR
- MEILLEUR DIGESTION
- RÉGULE LES ÉMOTIONS
- GENERE TON CORPS



POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

3

CUISINER, RESSENTIR & SE PRÉPARER A PASSER UN BON MOMENT



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

4

ÉVITER LES MÉLANGES G+P+L PRIVILÉGIER LES QUANTITÉS LÉGÈRES

Les repas qui mélangent glucides + protéines + lipides
(exemple steak + frites), car les glucides vont altérer la digestion des protéines de par leur effet « excitateur » sur notre système nerveux.

Comme j'ai remarqué avec mon fils, lorsqu'il peint: " je trouve que faire l'expérience, c'est extraordinaire, surtout que tu testes à mélanger les couleurs comme tu veux sur la feuille, super ! "
Je me demande, ça fait comment quand toutes les couleurs sont mélangées ? "

...
" C'est tout noir Papa. "

" Ah ok. "

" Qu'est-ce que tu préfères toi ? "

" Les couleurs de l'arc en ciel papa, c'est joli, on voit bien clair toutes les couleurs. "

Lorsqu'on veut être efficace, je me suis rendu compte que le corps fonctionne mieux avec un certain équilibre

- - FATIGUE / + ÉNERGIE
- + CONCENTRATION
- + CARTÉ D'ESPRIT
- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS



- + SENSATIONS DU CORPS
- + DE LIEN AVEC SES PROCHES
- MEILLEUR DIGESTION
- RÉGULE LES PULSIONS - ÉMOTIONS



5

REPAS EN JOURNÉE:

LÉGUMES + BONNES GRAISSES

PAS DE PROTÉINES - PAS DE GLUCIDES



6

1 TYPE DE PROTÉINE UNIQUE / SOIR

APPORT DE PROTÉINE VARIÉ DANS LA SEMAINE



- SE DETENDRE AU BON MOMENT
- OPTIMISER LA RÉCUPÉRATION DU CORPS
- MEILLEUR SOMMEIL
- 0 FRINGALE

- + CONCENTRATION
- + DE MOTIVATION
- RÉGULE LES ÉMOTIONS

- + DE CONSCIENCE DE CES COMPORTEMENTS
- BRULE + DE GRAS

7

APPORTER AU CORPS DES GLUCIDES AVANT L'ENTRAÎNEMENT

QUANTITÉ VARIÉ ENTRE 30 ET 50 GRAMMES ENVIRON JUSQU'A 150 GR
EN CAS DE SÉANCES INTENSES AVEC POIDS

EX: 1 BARQUETTE 500GR FRAISE + 50 G GLUCIDES

FRAISES FRAICHES 8 GR / 100 GR

MYRTILLES 14GR / 100GR FRAMBOISES 12GR / 100GR

CHOCOLAT 90%: 14 GR / 100 GR



- BOOSTER LE SYSTEME AU BON MOMENT
- OPTIMISER L'APPORT D'ÉNERGIE
- MEILLEUR INTENSITÉ

8

LA RÈGLE DU 80/20

3 à 4 SEMAINES ACTIVES

JOURNEE:

Légumes colorés + Lipides / 0
Protéines



SOIR:

Protéines + Légumes colorés +
aromes et senteurs / 0 Glucides



EN CAS:

Légumes colorés + Lipides



EN CAS PRE-SPORT:

glucides



1 SEMAINE PASSIVE

JOURNEE:

Légumes colorés
+10-15% Protéines / +
45% Glucides

SOIREE:

Légumes colorés
+35-45% Protéines /
10% Glucides type légumineuses

BÉNÉFICES DU 80/20

- SE LACHER LES BASKETS DE TEMPS EN TEMPS !
- + DE MOTIVATION
- + DE PLAISIR
- + DE RÉSULTATS SUR LE LONG TERME

VOIR LA DIFFERENCE ENTRE LA NUTRITION EQUILIBRE ET
PERFORMANCE
ET LA NUTRITION PLUS CLASSIQUE

9

HYDRATATION

EAU & EAU DE COCO



BENEFICES EAU DE COCO

- + ELECTROLYTES, VITAMINE B, C, CALCIUM, FER, CUIVRE, POTASSIUM, MAGNESIUM
- MEILLEURE DIGESTION
- REDUCTION DE LA PRESSION ARTERIELLE
- ANTIOXYDANT
- BON POUR LA PEAU
- DETOXIFICATION





SYMBIOSE
COACHING

10

CRÉER SES PROPRES RECETTES EN TOUTE LIBERTÉ



- S'AMUSER EN CUISINE FACILEMENT
- REDECouvrir LES PLAISIRS GUSTATIFS PROFOND DES SAVEURS
- PARTAGER UN MOMENT REMPLI DE SENS AVEC SES PROCHES
- SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS, PERFORMANT, CALME, ZEN

- EN PLEINE MAITRISE DE SES EMOTIONS ET DE SA VIE

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, POUR TOI, MAINTENANT TOUT EST POSSIBLE**



SYMBIOSE
COACHING

CRÉER LE BON MODE DE VIE

**FÉLICITATIONS A TOI
D'AVOIR LU EN INTÉGRALITÉ !**

ACTION & PLAISIR !

**LA MÉTHODE SYMBIOSE TRANSFORMER TON
CORPS ET ATTEINDRE TON OBJECTIF**

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

**RÉSERVER UN BILAN
GRATUIT**

