



SYMBIOSE

COACHING



-4 KG

DÉFI 28 JOURS

JEÛNE INTERMITTENT

16 / 8



SYMBIOSE
COACHING

TRANSFORMER VOTRE CORPS

EN MOINS DE 2H / SEMAINE

DÉCOMPRESSER
RÉGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES
+ BELLE QUALITÉ DE VIE



MON OBJECTIF

+700
PERSONNES
ACCOMPAGNEES
GRACE A MON EXPERIENCE



ÊTES-VOUS DANS L'UNE DE CES SITUATIONS ?

- Vous êtes complexé(e) par votre surpoids.
- Au quotidien, vous ne supportez plus le regard des autres sur vous.
- Vous n'avez pas le temps de faire du sport, vous êtes souvent dans le brouillard à cause de votre emploi du temps.
- Vous avez du mal à vous regarder nu(e) dans un miroir.
- Vous n'avez pas envie de vous inscrire dans une salle de remise en forme, remplie de MONDE, de MIROIRS, de MACHINES.
- Vous vous sentez impuissant(e) face aux tentations de manger tout et n'importe quoi quotidiennement.
- Votre énergie est en dents de scie, à cause de votre alimentation.
- Vous êtes raide, vous cumulez les blessures. Les maux sont de plus en plus forts... Vous ne pouvez plus porter vos enfants., vos petits enfants.



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



**AUX HOMMES & FEMMES QUI
VEULENT ETRE + PRESENT
POUR LEUR FAMILLE OU POUR EUX**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI VEULENT
TRANSFORMER LEUR CORPS**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI
VEULENT AUGMENTER LEUR
CONFIANCE EN ELLE**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI
VEULENT DECOMPRESSER**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI VEULENT
REGULER
LES PULSIONS ALIMENTAIRES**



**+ ENERGIE + VITALITE
+ QUALITE DE VIE**



SYMBIOSE
COACHING

LES CROYANCES LIMITANTES

QUI FREINENT VOTRE TRANSFORMATION PHYSIQUE DURABLE

Cet accompagnement en coaching sportif 360° 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 3x / jour, faire du sport 5x/semaine, pour transformer mon corps.
- Mon emploi du temps est plein, je n'ai pas le temps de m'y mettre.
- Je fais déjà du sport, je connais mon corps, ça ne peut rien m'apporter de mieux.
- 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 VOUS EMPECHENT DE TRANSFORMER VOTRE CORPS, DÉCOMPRESSER, AMÉLIORER LA CLARTÉ D'ESPRIT, LA QUALITÉ DE VIE.

- Supprimer les glucides de l'alimentation, surtout après 18h.
- Mal gérer son alimentation, les aliments qui conviennent à sa vie, son corps.
- Vouloir faire toujours plus intense, plus dur, dans les séances.
- S'entraîner tous les jours, user son corps, et s'épuiser, avant de perdre tous les résultats obtenus.
- Laisser son stress - la pression - sa nutrition, gérer son entraînement, sa vie.
- Investir en premier dans des protéines en poudre, du matériel avant d'investir sur soi, son bien être et son corps pour gagner un temps précieux et éviter les blessures
- 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



SYMBIOSE
COACHING

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



Ludo miro

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



SYMBIOSE
COACHING

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

GRACE A MON EXPERIENCE, A ATTEINDRE L'OBJECTIF QUI A 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:

TRANSFORMER VOTRE CORPS
en moins de 2h / semaine

VOUS MUSCLER, TONIFIER
vous alléger

AUGMENTER LA CONFIANCE
en vous

CREER LE BON MODE DE VIE

AUGMENTER LA CLARTÉ D'ESPRIT

AUGMENTER L'ÉNERGIE,
la vitalité

VOUS SENTIR + BIEN
physiquement & mentalement

REGULER LES PULSIONS ALIMENTAIRES
les émotions

AVOIR + DE TEMPS PRESENT
pour votre famille ou pour vous



S Y M B I O S E
COACHING



SYMBIOSE
COACHING

OPTIMISER LE CORPS & VOTRE SANTÉ

Félicitations à Delphine qui à perdu 24kg et 15 cm de tour de hanches, changé de travail mais surtout pris soin de sa santé générale.

Madame, monsieur,

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

Delphine, 40 ans,
2 enfants, sédentaire



-24kg
-15 cm tour de hanches

SYMBIOSE
COACHING



CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ÉCHANGER AVEC MOI



DÉCOUVREZ LA MÉTHODE



DÉPLACEMENT À DOMICILE - VISIO - APP

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



COACHING SPORTIF - ACCOMPAGNEMENT

- Accompagnement adapté à votre corps, vos expériences, votre besoin.
- + d'énergie
- + de clarté d'esprit pour + 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.**
- Vous augmenterez votre clarté d'esprit pour réguler vos pulsions alimentaires, et faire les meilleurs choix pour vous, quand vous faire plaisir et lâcher prise



COACHING BIEN-ÊTRE

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



OPTIMISATION DU CORPS

- **Gagnez des années de Vie** grâce à l'optimisation du fonctionnement de votre corps, boostez votre niveau d'énergie, en toute simplicité !
- **Visualiser et maîtriser les comportements d'échecs** pour **transformer votre corps** et votre **quotidien de manière + positive.**
- Savoir et décider, quand être focus sur l'objectif ou quand être détendu.



SYMBIOSE
COACHING

DÉFI 28 JOURS

JEÛNE INTERMITTENT 16 / 8

-4 KG





S Y M B I O S E
COACHING

CET EBOOK CONSEIL S'ADRESSE A DES ADULTES EN BONNE SANTE QUI SOUHAITENT PERDRE DU POIDS, DECOMPRESSER ET SE TONIFIER. IL NE SAURAIT SE SUBSTITUER A L'AVIS D'UN MEDECIN, SEUL QUALIFIE POUR EVALUER LA SANTE DU 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, ENCEINTE, UN SUIVI MEDICAL EST RECOMMANDE LORS DE TOUT CHANGEMENT ALIMENTAIRE SPORTIF.



**QU' AS-TU CONSTATE, QUI EST DIFFICILE POUR TOI?
POUR CHANGER TON CORPS ?**

ECHANGER AVEC ROMAIN





SYMBIOSE
COACHING

COMMENT BIEN RÉALISER LE DÉFI 28 JOURS UN JEÛNE INTERMITTENT

- 1) **S'ENGAGER ENVERS SOI MÊME POUR RÉUSSIR LE DÉFI 28 JOURS**
- 2) **PRENDRE SES PHOTOS ET SE PESER: EN SOUS VÊTEMENT, 1 DE FACE + 1 DE CÔTÉ AU DÉBUT ET A LA FIN, POUR ÊTRE FIER DE SOI ET VOIR L'ÉVOLUTION**
- 3) **ETABLIR SA LISTE DE COURSE POUR ÉVITER D'ACHETER AU DELA DES BESOINS**
3 BIS) **FAIRE SES COURSES APRES AVOIR MANGÉ, DANS LA PÉRIODE DE 8H**
- 4) **BIEN S'HYDRATER, JEÛNER ET NOTER SUR PAPIER LES HORAIRES OÙ L'ON VA MANGER**
- 5) **RESPECTER LE MÊME RYTHME HORAIRE, LA MÊME PÉRIODE DE REPAS TOUS LES JOURS (PARCE QUE LE CHANGEMENT PERTURBE TON CORPS)**
- 5) **MANGER ÉQUILIBRÉ, SAIN ET VARIÉ PENDANT LA PHASE DE 8H, EN RESPECTANT SES SENSATIONS DE FAIM**
- 6) **CHAQUE SOIR, SE FÉLICITER POUR AVOIR RÉUSSI UNE JOURNÉE DE + VERS L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF QUI A DU SENS POUR TOI**





S Y M B I O S E
COACHING

16 / 8

JEÛNE INTERMITTENT

Le **jeûne intermittent 16/8**, implique de **jeûner pendant 16 heures d'affilée** et de manger pendant une période de 8 heures.

Par exemple, quand **vous commencez à jeûner à 20 heures le soir**, vous mangerez votre repas à partir de midi le lendemain.

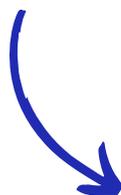
Vous pouvez manger équilibré, (sans se frustrer, ni se contraindre, ni se suralimenter, ou compenser) pendant la période de 8 heures qui suit, jusqu'à 20 heures le soir.

Le **jeûne intermittent 16/8** peut être suivi tous les jours ou seulement quelques jours par semaine, selon votre préférence et votre mode de vie.

C'est une méthode de jeûne facile et rapide à mettre en place, à suivre et convient à la plupart des gens.

Cette méthode de **jeûne intermittent aide à perdre du poids**, car en réduisant le temps pendant lequel vous mangez, vous réduisez également le nombre total de calories que vous consommez chaque jour.

En outre, le **jeûne intermittent** aide à **améliorer la sensibilité à l'insuline**, à **réduire l'inflammation** et à **augmenter la combustion des graisses**.





SYMBIOSE
COACHING

Pendant vos périodes de jeûne, buvez de l'eau pour rester hydraté et aider à supprimer la sensation de faim.

Vous pouvez également boire du thé ou du café non sucré.

Bien sur, ne pas manger en excès, cependant le jeûne intermittent permet de ne pas compter ses calories.



INFUSION GINGEMBRE FRAIS

Durant les **périodes de jeûne**, l'organisme cesse d'utiliser le **glucose** comme **source d'énergie** et **recourt aux graisses, surtout viscérales**.

Donc, **vous brûlez facilement le gras du ventre** et **augmentez votre espérance de vie**.

- 1 racine de gingembre (frais, sans peau) à pré-couper sur les tranches et côté pour mieux l'infuser.
- 1 citron frais pressé

1 à 3x/ jour

Compléments bénéfiques:

1 CAS curcuma - piperine





SYMBIOSE
COACHING

QUELS ALIMENTS POUR RÉUSSIR LE DÉFI 28 JOURS JEÛNE INTERMITTENT 16/8



Le **poisson**, comme le **saumon**, le **maquereau**, le **hareng**, contenant des **minéraux**, de la **protéine** et des **bonnes graisses**, essentiel à la reconstruction musculaire, équilibre du cerveau et à un bon équilibre du corps.

Il permet de **couper la sensation de faim**.

Le jeûne se vit facilement.



Boire de l'eau, aide à maintenir un flux sanguin correcte vers les organes, et **boire suffisamment d'eau** aide à **éliminer les toxines** du corps.



Manger des aliments riches en antioxydants et **fibres** aide à **protéger les organes** des dommages causés par les **radicaux libres**.

Fruits et les **légumes colorés**, les **baies**, les **épinards**, les **carottes** et les **poivrons**, les **légumes verts à feuilles**, les **légumineuses**, les **noix**, les **graines**.

N'oubliez pas de faire de l'exercice, régulièrement : cela aide à **stimuler la circulation sanguine** et à **améliorer la santé globale** du corps.





S Y M B I O S E
COACHING

Le yaourt (laitage non pasteurisé) contient des probiotiques qui aident à restaurer l'équilibre de la flore intestinale, ce qui réduit l'inflammation dans l'intestin.

Donc lorsque votre corps ne lutte plus contre lui même, cette énergie vous est rendue pour utiliser dans d'autres domaines de votre vie.



Les baies comme les myrtilles, les fraises et les framboises contiennent des antioxydants qui aident à réduire l'inflammation dans le corps, riches en antioxydants et en fibres, faible impact glycémique, vous permettent donc de vivre sereinement votre jeûne intermittent, sans frustration, ni privation de glucides.

Les légumes verts tels que les épinards, le chou frisé et le brocoli contiennent des antioxydants et des nutriments essentiels au corps et permettent de ralentir la digestion, donc réduire la sensation de faim.



Bilan

Je mesure mon:

Je mesure mon:

Jour 0

Dernier jour

tour de taille:

tour de taille:

tour de hanches:

tour de hanches:

tour de cuisses:

tour de cuisses:

tour de bras:

tour de bras:

Poids:

Poids:

Comment je me sens:

Comment je me sens:

.....
.....

.....
.....

NOTES:

.....
.....
.....
.....



S Y M B I O S E
COACHING

FÉLICITATIONS A TOI
POUR AVOIR TERMINE TON
DÉFI 28 JOURS JEÛNE INTERMITTENT 16 / 8

J'ÉSPERE QUE TU AS OBTENUS LES RÉSULTATS QUE TU
SOUHAITAIS

LA MÉTHODE SYMBIOSE POUR TRANSFORMER TON
CORPS, DECOMPRESSER
& AMÉLIORER TA CLARTÉ D'ESPRIT,
TA QUALITÉ DE VIE

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

RÉSERVER TON
BILAN FORME GRATUIT

ET PASSER UN CAP SUR TON CORPS
ET TA CONDITION PHYSIQUE - TON BIEN ETRE

INSCRIRE TES RÉSULTATS SUR LA DURÉE





SYMBIOSE

COACHING

Pour échanger, **découvrir les secrets de la transformation physique durable**, 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 **nouveau programme CONCEPT Symbiose**

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

CONTACTEZ MOI PAR WHATS'APP



ÉCHANGER AVEC MOI

