

LA MÉTHODE SYMBIOSE

5 PILIERS

POUR

TRANSFORMER VOTRE CORPS

VOUS LIBÉRER DES PULSIONS
ALIMENTAIRES



VOUS AIDER
MON OBJECTIF

+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES



LA MÉTHODE SYMBIOSE

-10 KG⁺
EN -90 JOURS





ÊTES-VOUS DANS L'UNE DE CES SITUATIONS ?

Vous êtes un homme ou femme, vous vous sentez:

- 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
- Vite essoufflé(e) en montant quelques marches
- Vous n'avez pas envie de vous inscrire dans une salle remplie de MACHINES, de MIROIRS
- Vous vous sentez impuissant(e) face aux tentations de manger tout et n'importe quoi quotidiennement.
- Vous vous sentez fatigué-e après un repas, vite à bout de nerf, sans savoir pourquoi, votre énergie est en dents de scie.
- 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 porter vos enfants, plus jouer avec eux
- 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
COMPLEXÉS
PAR LEUR SURPOIDS**



**AUX HOMMES & FEMMES QUI VEULENT
SE LIBÉRER
DES PULSIONS ALIMENTAIRES**



**AUX PERSONNES QUI VEULENT
AUGMENTER LEUR
CONFIANCE EN ELLE**



**AUX HOMMES ET FEMMES QUI
VEULENT
DÉCOMPRESSER**



**+ ÉNERGIE
+ SENS
+ VITALITÉ**



**AUX PERSONNES QUI VEULENT
INITIER
LE BON MODE DE VIE**

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 d'être à son plein potentiel.

Exemple de croyances limitantes que j'entends souvent :

- Je dois manger 3 repas par jour, faire du sport 5x/semaine pour transformer mon corps, perdre du poids et gérer mes pulsions alimentaires
- Mon emploi du temps est chargé, je n'ai pas le temps
- J'ai déjà fait le tour des programmes sportifs, des clubs de sports, ce n'est pas fait pour moi.
- Mon corps, mon âge, ma vie est différente, ça ne marchera pas pour moi.
- J'ai besoin de temps pour réfléchir.
- Je n'y arriverai pas, je ne suis pas prêt(e).

LES ERREURS

QUI VOUS EMPECHENT DE PERDRE DU POIDS, REMODELER VOTRE SILHOUETTE ET VOUS LIBÉRER DES PULSIONS ALIMENTAIRES

- Mélanger tous les aliments, les programmes de sport, de coaching.
- Faire toujours plaisir à ses proches, sans écouter ses sensations, ses besoins réels.
- Vouloir faire Tout d'un coup, Trop Intense, Trop dur, Trop long, dès le démarrage et oublier son corps.
- S'entraîner tous les jours et s'épuiser, avant de perdre tous les résultats obtenus et se sentir déçu, vidé d'énergie.
- Laisser ses pulsions alimentaires, gérer son entraînement, sa vie et s'en vouloir de stagner.
- Investir en premier pour les autres, avant de s'écouter soi, de se faire confiance et d'investir en soi.
- Laisser ses peurs guider ses décisions
- Préférer choisir la sécurité d'une vie moyenne au lieu de choisir une vie d'Abondance

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



Iudo 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 négocie 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.

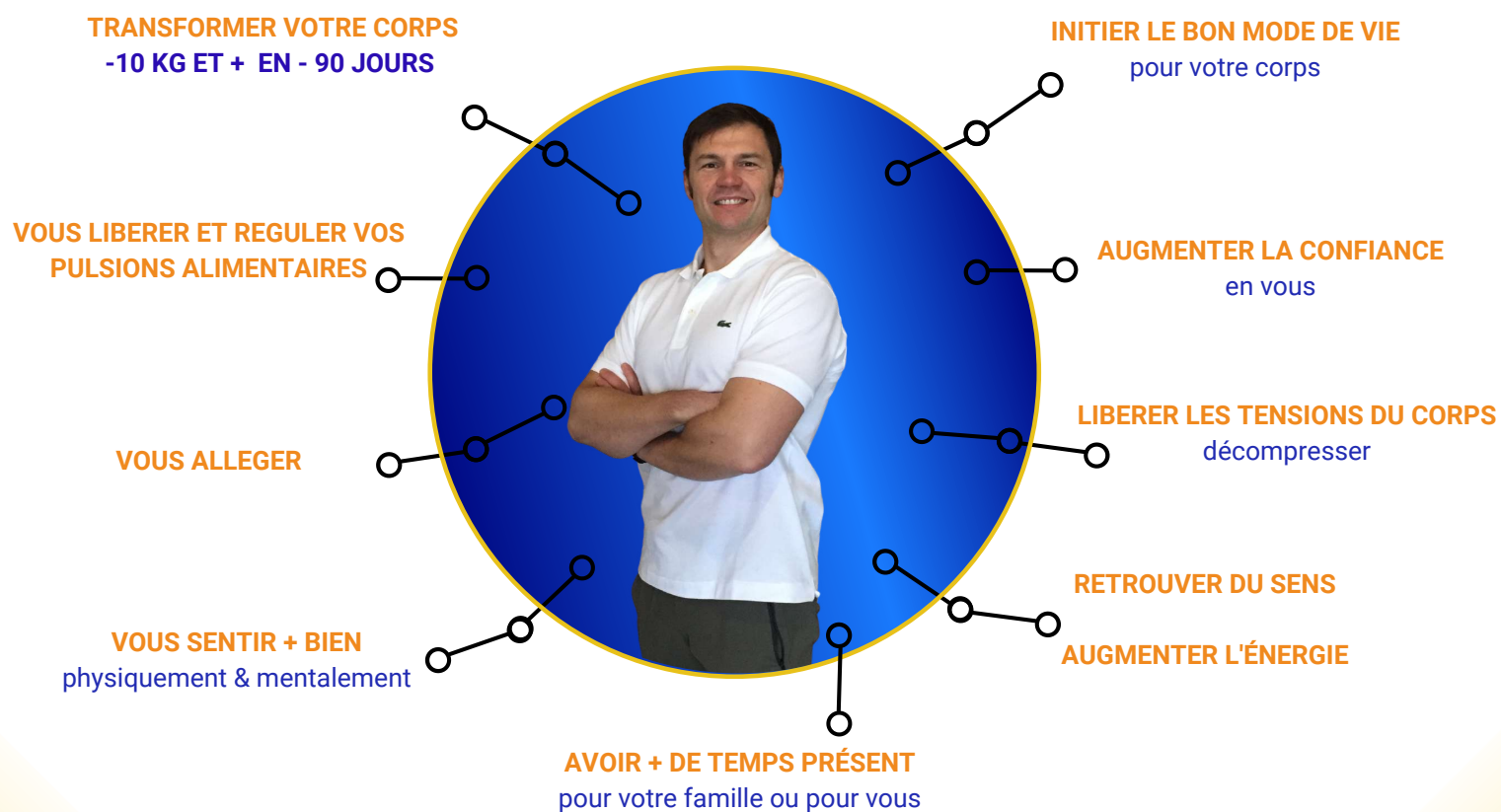
Excellent professionnel !

Je recommande absolument !

SYMBIOSE
COACHING

VOICI CE QUE J'AI CRÉÉ POUR VOUS

IMAGINEZ UNE MÉTHODE QUI VOUS AIDE A:



TRANSFORMEZ VOTRE CORPS

VOTRE LIBÉRER DES PULSIONS ALIMENTAIRES

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, l'école, les enfants, les sorties, le rythme, 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





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 le 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



LA MÉTHODE SYMBIOSE

5 PILIERS

POUR

TRANSFORMER VOTRE CORPS

**VOUS LIBÉRER DES PULSIONS
ALIMENTAIRES**



**VOUS AIDER
MON OBJECTIF**

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**



PILIER 1



FIXER UN OBJECTIF CLAIR !

IL EST EXTREMEMENT IMPORTANT DE DÉFINIR ET CLARIFIER SON OBJECTIF POUR POUVOIR L'ATTEINDRE.

DE NE PAS SE DIRE

"JE VEUX JUSTE PERDRE DU POIDS OU MIEUX MANGER "

IL FAUT SE FIXER UN OBJECTIF PRÉCIS, ATTEIGNABLE ET REALISTE.

SI L'OBJECTIF EST TROP DIFFICILE A ATTEINDRE, TU SERAS VITE DÉCOURAGÉ, SI C'EST TROP FACILE, TU NE SERAS PAS MOTIVÉ !

EXEMPLE:

SOUS 3 MOIS JE VEUX: PERDRE 5 KILOS OU + (MASSE GRASSE), 10 CM DE TOUR DE TAILLE, ME MUSCLER, DÉCOMPRESSER.

JE VEUX REUSSIR A STOPPER MES PULSIONS ALIMENTAIRES.

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**



PILIER 2



LA RÉGULARITÉ

PEU IMPORTE SI ON A PAS LE TEMPS,
SI ON DOIT MODIFIER L'ENTRAÎNEMENT,
SI ON DOIT S'ENTRAÎNER SANS MATERIEL,
NOTRE 1ER OBJECTIF
DEVRAIT ÊTRE

LA RÉ-GU-LA-RI-TÉ.

C'EST LA RÉ-GU-LA-RI-TÉ QUI VA TE DONNER
DES RÉSULTATS.

+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES



PILIER 3



AVOIR UN ENTRAINEMENT, UNE ALIMENTATION ADAPTÉS A TOI



RÉALISER UN ENTRAINEMENT ADAPTÉ A TON CORPS:

TE PERMETTRE DE PERDRE DU GRAS, TE MUSCLER, TE DÉTENDRE OU SOULAGER TON MAL DE DOS, GENOUX.

TROUVER UNE ALIMENTATION QUI CONVIENT A TON CORPS, A TA VIE.

SI TU NE T'AMUSES PAS, TU SERAS VITE DÉMOTIVÉ, TU N'OBTIENDRAS PAS LES RÉSULTATS SOUHAITÉS, PIRE TU POURRAIS MEME TE DÉGOUTER DU SPORT.

TU AIMES COURIR ? TU FAIS UN PEU ATTENTION A CE QUE TU MANGES ?

GÉNIAL !

TU FAIS PARTIS DES 30% DE PERSONNES FAISANT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET QUI REGARDENT CE QU'ILS MANGENT, C'EST BIEN ! CONSERVE CELA, MAIS SI TU N'AS PAS LES RESULTATS QUE TU VEUX, ALORS IL Y A QUELQUE CHOSE QUI NE TE CORRESPOND PAS, C'EST CERTAIN.

SI TU REPRENDS DU POIDS, OU QUE TU VIS DES FORTES PULSIONS ALIMENTAIRES, CE QUE TU FAIS ACTUELLEMENT ET QUI EST UN BON DEBUT, N'EST PAS ADAPTE A TOI.

POUR RÉUSSIR IL FAUT QUE L'ACTIVITÉ, L'ALIMENTATION SOIT ADAPTEE A TOI :

A-DA-PTÉ + REUSSITE

TA VIE ET TON CORPS

SONT UNIQUES !

PROFITES EN ET PRENDS EN SOIN !

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**



PILIER 4



**LIMITER - ÉVITER - REMPLACER
LES PRODUITS TRANSFORMÉS,
INDUSTRIELS POUR TE RÉGÉNÉRER**



QUAND TU ÉVITES LES PRODUITS NON NATURELS,

**QUI TE DONNENT UNE ADDICTION A MANGER, A ETRE
DÉCONCENTRÉ, FATIGUÉ, A NE PLUS RESSENTIR TON CORPS, CAR
CELA LE STRESS,**

TU GAGNES CONTRE TOI MEME EN:

**PROFONDE CONFIANCE EN TOI
ÉNERGIE**

ÉQUILIBRE & CONCENTRATION

**CLARTÉ D'ESPRIT (POUR FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES
PAR EXEMPLE)**

TU REDONNES LE POUVOIR A TON CORPS

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**



PILIER 5



MESURER TON EVOLUTION ET ÊTRE REDEVABLE À UN COACH



LE FAIT DE SAVOIR QU'ON SUIT UN PROGRAMME CRÉÉ PAR SON COACH, POUR SOI, ET QU'IL EST PASSÉ PAR CE CHEMIN AVANT NOUS, QU'IL SAIT COMMENT T'AIDER A RÉUSSIR, ET QU'ON MESURE SES RÉSULTATS, ON PEUT COMPTER SUR SON AIDE, ET EXPOSER NOS DIFFICULTÉS C'EST TRÈS IMPORTANT.

C'EST CE QUI T'AIDERA À AVOIR DE LA REGULARITE À L'ENTRAÎNEMENT. GAGNER DU TEMPS ET EVITER LES ERREURS.

L'ÉQUIPE SYMBIOSE EST LÀ
POUR TE DONNER LES MEILLEURS CONSEILS ET OUTILS
POUR T'AIDER A ATTEINDRE LES OBJECTIFS QUI TE TIENNENT A COEUR

+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES



CE QUE DES GENS COMME TOI PEUVENT OBTENIR COMME RÉSULTATS

Mickael, 51 ans,
1 enfants,
entrepreneur



APRES

-16,9kg

-15 cm tour de hanches

AVANT




SYMBIOSE
COACHING

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**


SYMBIOSE
COACHING

CLIQUE SUR L'IMAGE



TÉMOIGNAGE DE DELPHINE

- 15 CM
DE TOUR DE
HANCHES

- 24
KILOS



**DELPHINE PONTIER, COMMERCIALE DE 40 ANS,
MARIÉE, MAMAN DE DEUX ENFANTS**

**+700
PERSONNES
ACCOMPAGNÉES**


SYMBIOSE
COACHING

FÉLICITATIONS A TOI !

LA MÉTHODE SYMBIOSE
POUR TRANSFORMER TON CORPS
&
TE LIBÉRER DES PULSIONS ALIMENTAIRES
-10 KG EN 90 JOURS

+700 PERSONNES ACCOMPAGNÉES

BILAN FORME
GRATUIT





SYMBIOSE
COACHING

QUE CHOISIS-TU ?

ARRETER DE VIVRE POUR NE PAS MOURRIR ?

**CONTINUER À VIVRE
POUR NE PAS
MOURRIR ?**



REJOINS LE GROUPE PRIVE
FACEBOOK GRATUIT



NANTES ET ALENTOURS - VISIO FRANCE

