



www.espacecoachingdw.be

**Programme Fit & Tonic d'EspacE Coaching dw :
Quelques résultats**

Cher Coaché,

Si vous êtes en train de lire ceci, c'est que vous voulez changer quelque chose, c'est que votre état actuel ne vous convient plus. Que vous vouliez mincir, vous tonifier ou tout simplement vous remettre en forme, le programme Fit & Tonic peut être La réponse à votre désir....

Ce programme est un processus qui dure entre 3 et 6 mois. Il s'agit d'un accompagnement intégral :

- Du Coaching personnel (analyse de la silhouette, tests de condition physique, formulation d'objectif, Feed Back,...)
- Des séances de Power Plate® (2X/semaine avec un entraîneur)
- Des Conseils alimentaires

Vous trouverez dans les pages qui suivent quelques exemples de personnes qui ont, comme vous, voulu se reprendre en main, améliorer leur image alors que jusqu'ici, elles n'avaient pas trouvé la méthode qui leur convenait....

Pour des raisons de secret professionnel, leur prénom ont été changé et tout élément pouvant donner des indications sur leur identité ont été retirés.

Pour terminer, je tiens à remercier ces personnes déterminées qui ont réussi, comme beaucoup d'autres chez Espace Coaching dw, à aller au bout de leur rêve en retrouvant la silhouette qu'elles recherchaient.

Je vous souhaite une bonne et agréable lecture et je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Dimitri Wanschoor
Fondateur Espace Coaching dw
+32(0)492 604 908

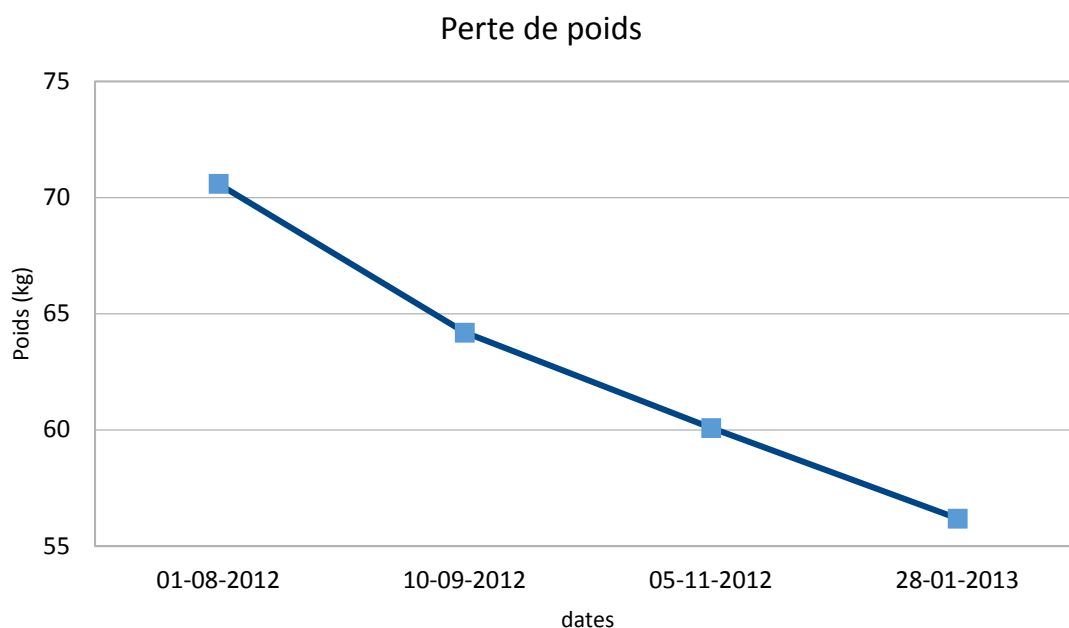
Christelle est une femme de 39 ans qui désire perdre une dizaine de kilos et se raffermir au niveau des fessiers et du ventre. Elle a pris du poids suite à une rupture sentimentale. De plus, le climat professionnel est très stressant... Elle est très motivée mais ne sait pas comment faire pour y arriver étant donné le contexte difficile dans lequel elle vit pour le moment. Les deux problèmes qu'elle a identifiés sont le grignotage le soir ainsi qu'un manque d'activité physique.

Afin d'atteindre son objectif, elle choisit le programme fit & tonic d'Espace Coaching dw :

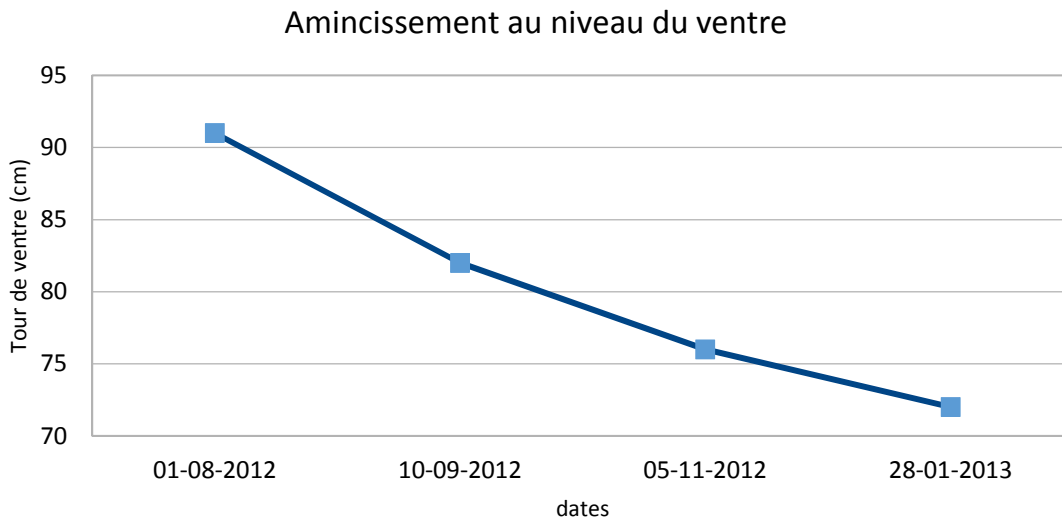
- 1 séance de coaching personnel tous les mois
- 2 séances de Power plate ® par semaine avec exercices ciblés (30min/séance)
- Une alimentation saine et équilibrée sans grignotage le soir.

Après 6 mois de ce programme, voici les résultats qu'elle a obtenus :

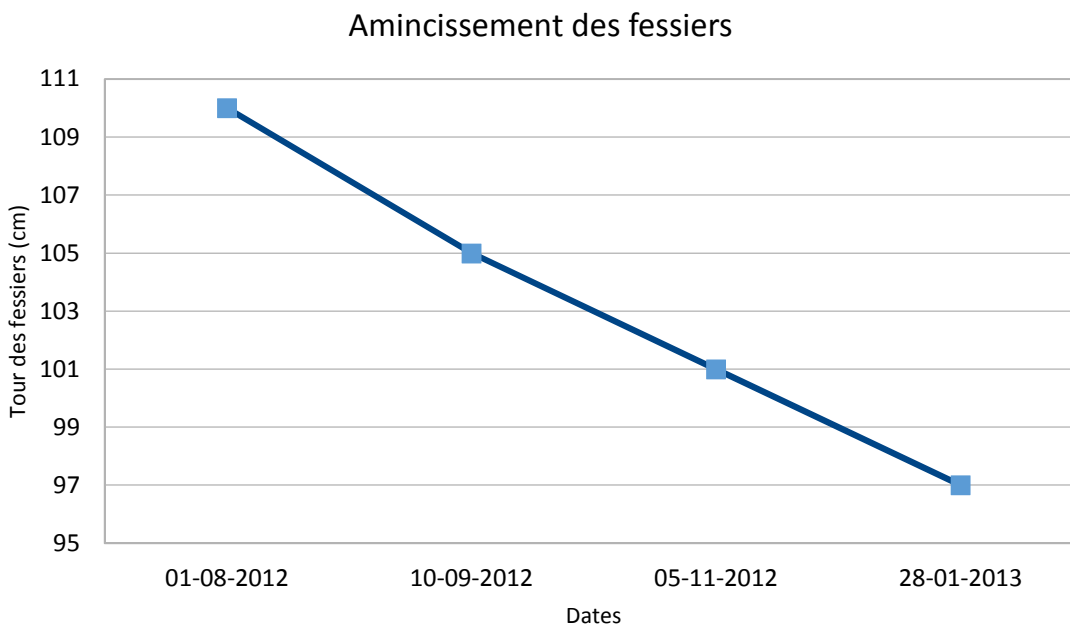
- ***Une perte de 14,4 kg (70,6 à 56,2 kg)***



- Une perte de 19 cm au niveau du ventre (91 cm à 72 cm)



- Une perte de 13 cm au niveau des fessiers (110 cm à 97 cm)



A la lumière des résultats qu'elle a obtenus, Christelle est très heureuse, elle a même dépassé l'objectif qu'elle s'était fixée. Elle s'est réconciliée avec le sport et l'activité physique. Christelle a ensuite fait une phase de stabilisation et 6 mois plus tard elle conservait toujours la même silhouette. De plus, elle gère beaucoup mieux son stress au travail et ne grignote plus le soir en rentrant chez elle.

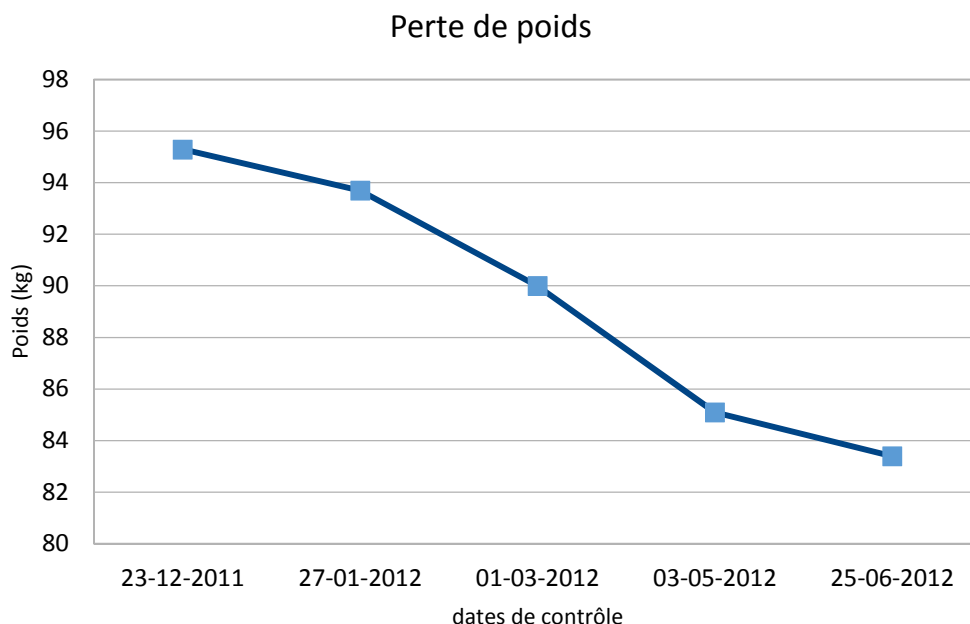
Cédric est un homme de 48 ans, militaire de carrière qui pratique régulièrement la course à pieds sur tapis. Il a pris du poids (+/- 10 kg) suite à une mutation professionnelle non désirée et stressante. Il veut maintenant retrouver son poids de forme et perdre un dizaine de kilos pour l'été prochain. Son objectif se concentre essentiellement au niveau du ventre. Il se décrit lui-même comme un bon mangeur et gourmand, son challenge va être de rectifier cela. Autre point important à prendre en compte, il décide de commencer la veille des fêtes de fin d'année...

La stratégie qu'il adopte pour atteindre son objectif : Le programme Fit & tonic d'Espace Coaching dw :

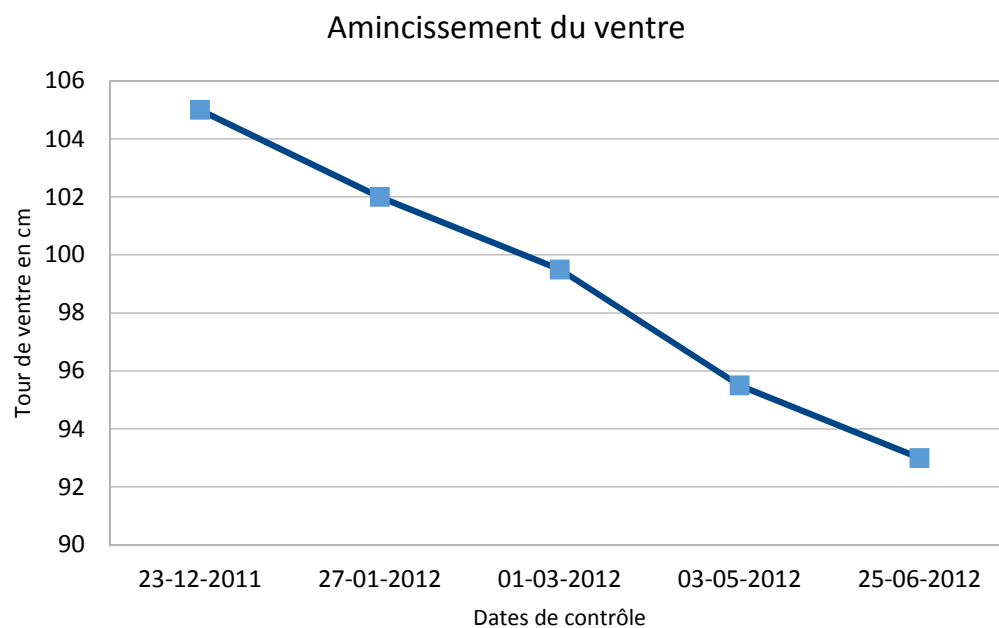
- Continuer la course à pieds sur tapis.
- 2 séances de Power plate ® par semaine avec des exercices ciblés (30 minutes/séances)
- Une alimentation saine et à horaire régulier, en diminuer les portions.
- 1 séance de coaching personnel tous les mois

Après 7 mois de traitement, voici les résultats qu'il a obtenus :

- ***Une perte de poids de 11,9 kg (95,3 à 83,4 kg)***



- Une perte de 12 cm au niveau du ventre (105 à 93 cm)



Malgré le fait que Cédric ait décidé d'entreprendre son amincissement à la veille des fêtes de fin d'année (moment sensible), il est parvenu à atteindre son but pour l'été de l'année suivante. Il a fait preuve de beaucoup de volonté et de motivation...Il a même perdu 1,9 kg en plus de l'objectif initial. A ce jour, Cédric continue de pratiquer le tapis de course et maintient ses nouvelles habitudes de vie...

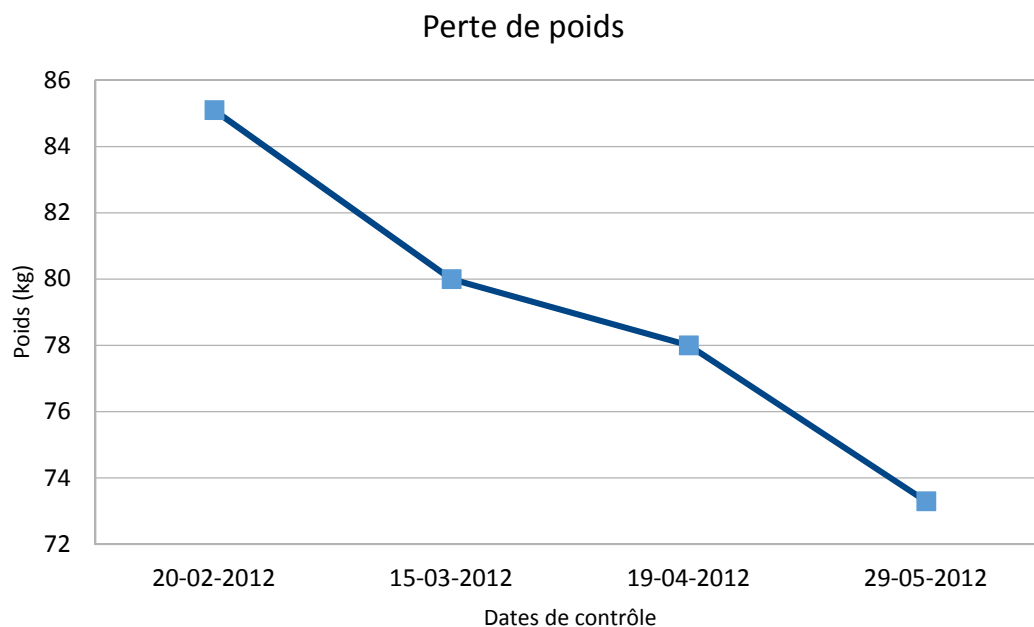
Lorette est une femme de 53 ans qui travaille dans un bureau. Elle a un faible niveau d'activité physique et a tendance à grignoter. De plus, elle mange des quantités importantes lors des repas. Son objectif est de perdre 10 kg et de mincir aux niveaux des cuisses, hanches, du ventre et des bras. L'obstacle qu'elle rencontre est un manque de volonté, de motivation, de constance et de jusqu'au boutisme.

Afin d'atteindre son objectif forme et minceur, Lorette va suivre le programme Fit & Tonic d'Espace Coaching dw :

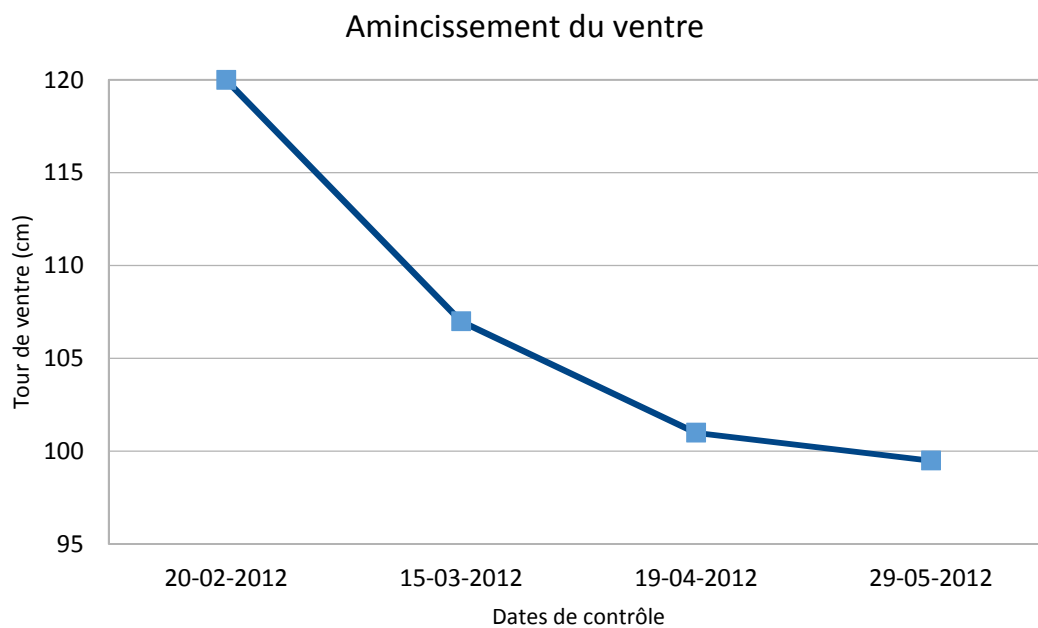
- 1 séance de coaching personnel toutes les 4 à 6 semaines
- 2 séances de Power plate ® par semaine avec des exercices ciblés (30 min/séance)
- Une alimentation saine et équilibrée.
- Une marche d'une heure par semaine.

Après 3 mois et 10 jours, voici les résultats qu'elle a obtenus :

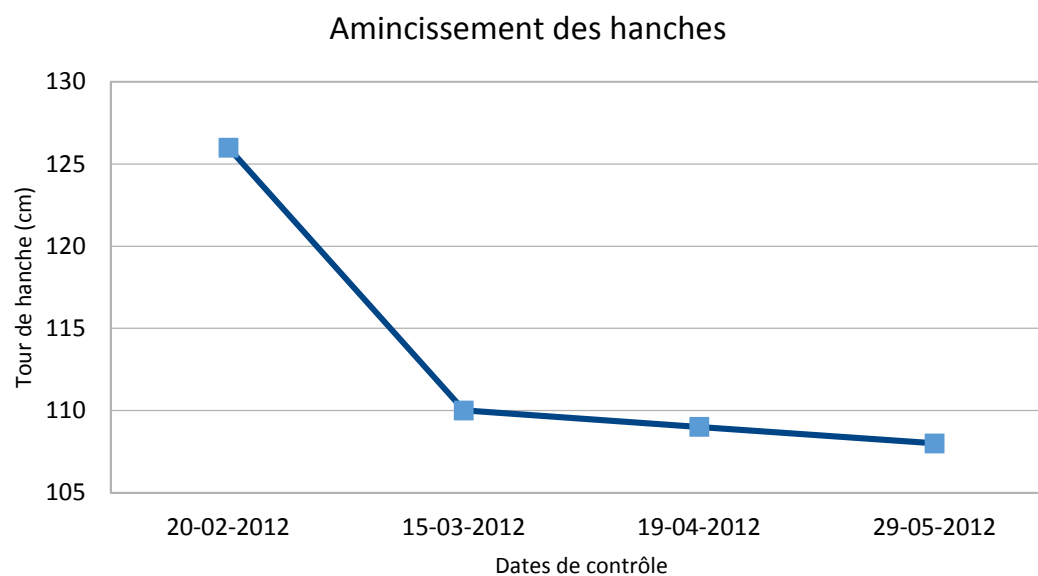
- ***Une perte de 11,8 kg (85,1 à 73,3 kg)***



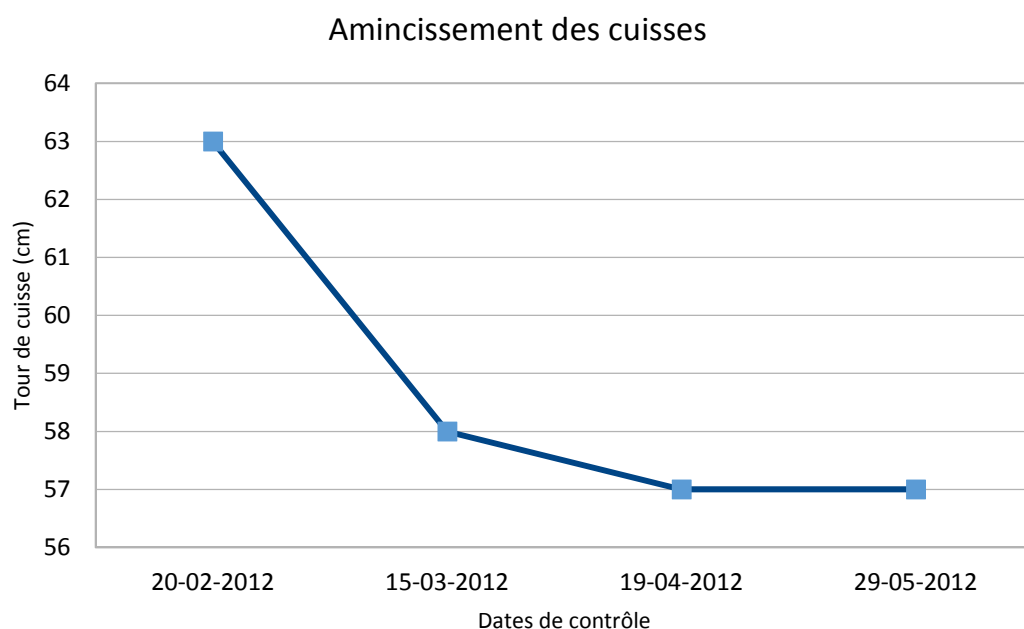
- Une perte de 20,5 cm au niveau du ventre (120 à 99,5 cm)



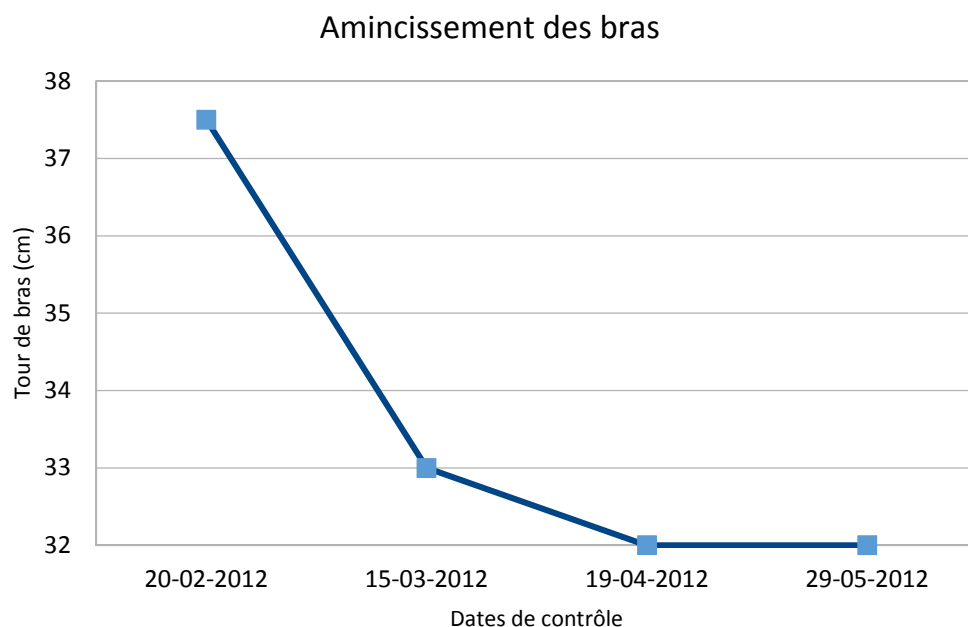
- Une perte de 18 cm au niveau des hanches (126 à 108 cm)



- Une perte de 6 cm au niveau des cuisses (63 à 57 cm)



- Une diminution de 5,5 cm au niveau du bras (37,5 à 32 cm)



Suite à ces très bons résultats, Lorette est très fière d'elle. Et Il y a de quoi : elle a dépassé son objectif et plus tôt que prévu...Elle a réussi à se motiver et à aller jusqu'au bout de son rêve...

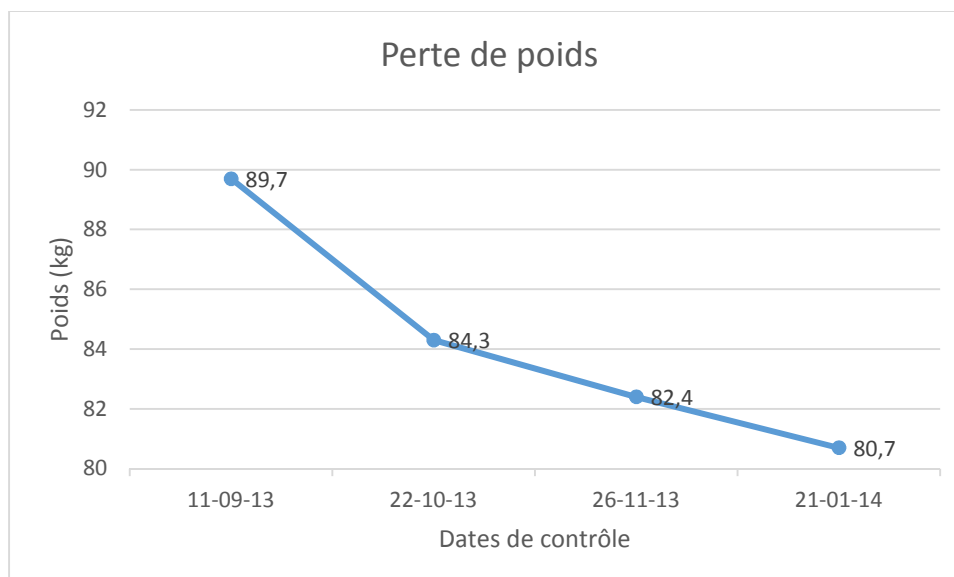
Aline est une jeune femme de 28 ans. Depuis 2 ans elle a pris 7 kilos et désire s'en débarrasser. Elle a beaucoup de mal à s'accepter avec cet excès de poids, elle ne se reconnaît plus. Elle ressent un manque de confiance en elle qui lui semble lié à cet embonpoint car elle ne ressentait pas cela il y a 2 ans.

Son objectif est de mincir afin de retrouver le corps dans lequel elle se sent bien. Il y a cependant plusieurs obstacles : manque d'activité physique et une tendance au fast food. Aline favorise des plats de restauration rapide : pizzas, lasagnes,...et les grignotages. Elle ressent très souvent un sentiment de plaisir immédiat suivi très rapidement d'un autre ressenti beaucoup moins agréable : la culpabilité...

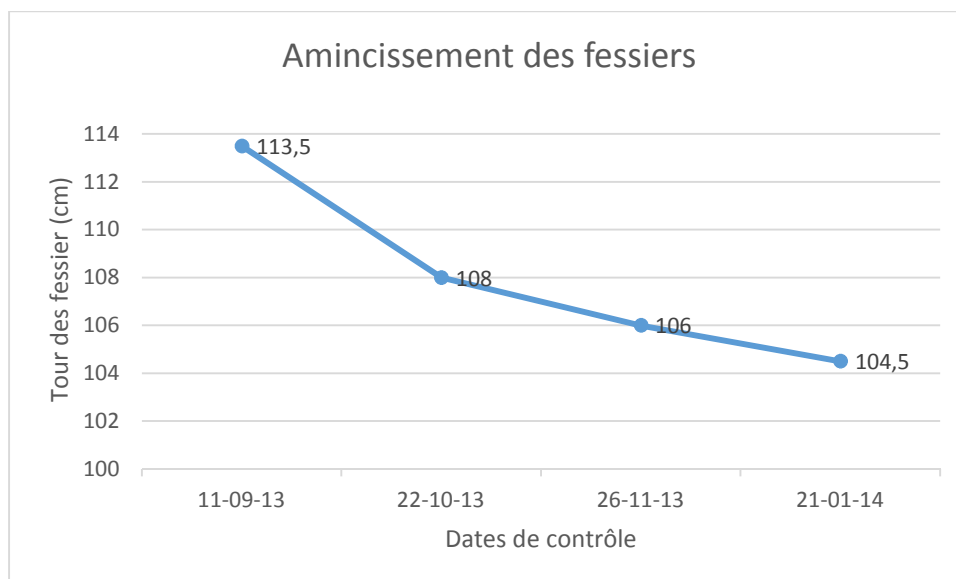
Mon travail de coach va consister à l'aider à prendre goût au sport et à dépasser cette recherche de plaisir immédiat dans l'alimentation. C'est primordiale si elle veut atteindre son objectif et se réconcilier avec son image. Pour entretenir une motivation suffisante, il va être important qu'elle obtienne des résultats rapidement.

Après 4 mois du Programme Fit & Tonic d'Espace Coaching dw, voici les résultats obtenus :

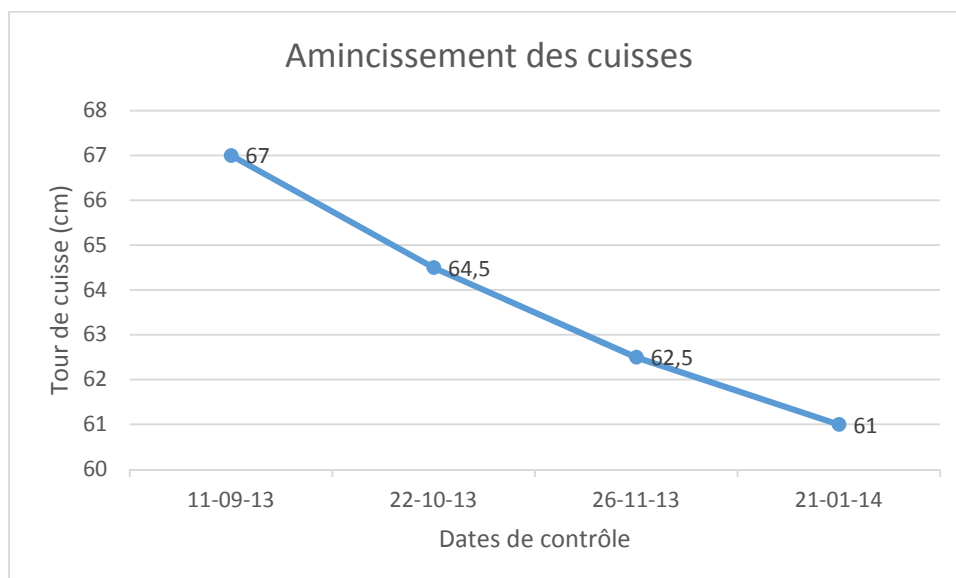
- **Une perte de 9 kg (89,7 à 80,7 kg)**



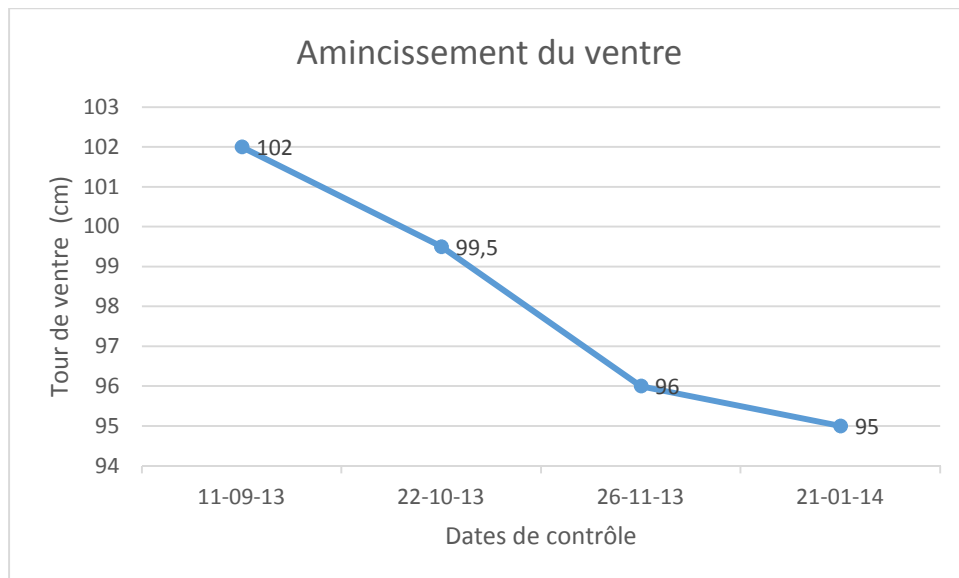
- Une perte de 9 cm au niveau des fessiers (113,5 à 104,5 cm)



- Une perte de 6 cm au niveau des cuisses (67 à 61 cm)



- Une perte de 6 cm au niveau du ventre (102 à 96 cm)



Avec un amincissement de toutes les zones cibles et 9 kilos de moins, je peux dire qu'Aline a atteint brillamment son but. Celui-ci était lourd de sens pour elle. En effet, elle faisait un lien direct entre son image et sa confiance en elle. A ce jour elle ressent un fort sentiment d'épanouissement et de fierté. Elle est soulagée, un peu comme si elle s'était retrouvée après un moment d'égarement...

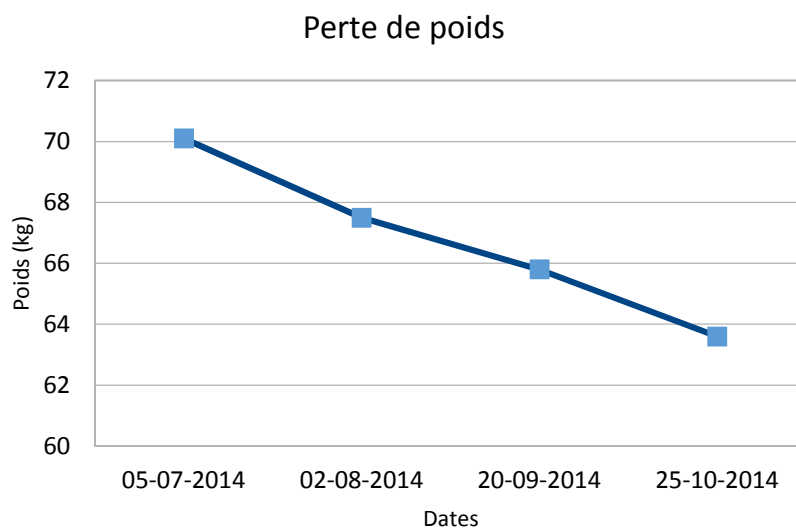
Caroline est une femme de 34 ans, employée de bureau, maman de deux enfants en bas âge. Elle a pris quelques kilos suite à deux grossesses consécutives. Elle désire retrouver son poids de forme, se raffermir et perdre des cm au niveau des cuisses, fessiers, du ventre et des bras...Avec un accent sur le ventre. Etant donné qu'elle a une vie active importante, le challenge va être de l'aider à atteindre son but en y consacrant peu de temps...

Sa stratégie est la suivante : elle va suivre le programme fit & tonic proposé par Espace Coaching dw :

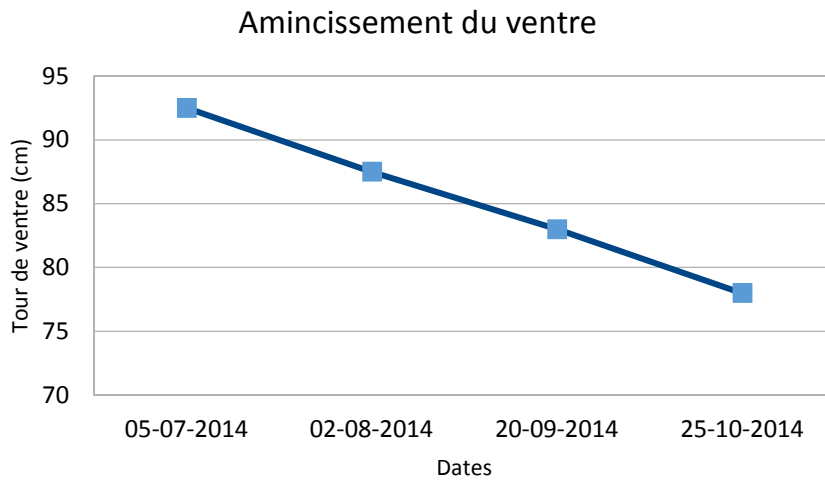
- 1 séance de coaching personnel toute les 6 semaine.
- 2 séances de power plate® par semaine avec des exercices ciblés (30 min/séance).
- une alimentation équilibrée et saine à horaires réguliers.

Le programme a duré 3 mois et demi et voici les résultats que Caroline a obtenu :

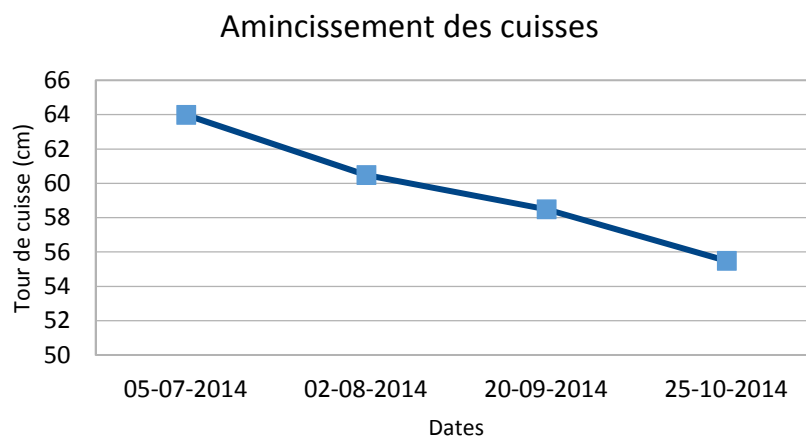
- ***Une diminution du poids de 6,5 kg (70,1 à 63,6 kg)***



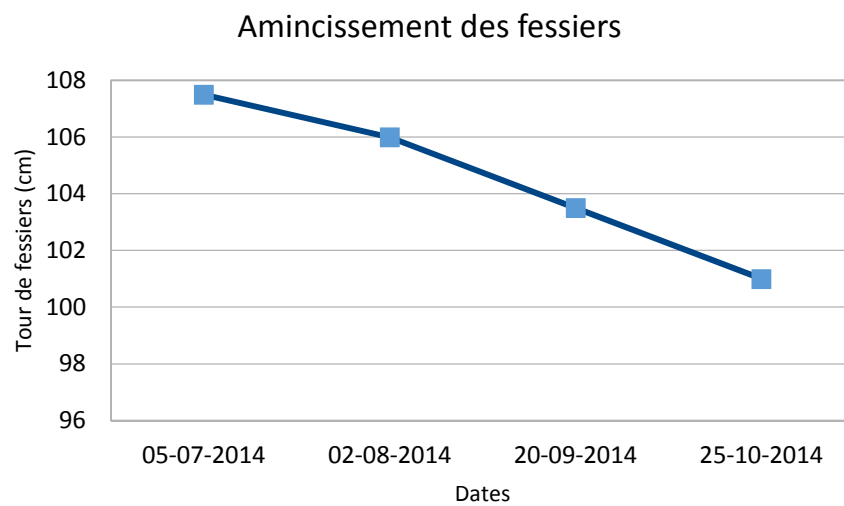
- Une diminution de 14,5 cm au niveau du ventre



- Une diminution de 8,5 cm au niveau des cuisses



- Une diminution de 6,5 cm au niveau des fessiers



Caroline est très satisfaite des résultats, elle est fière d'elle et d'avoir retrouvé son corps d'avant grossesses. Elle suit actuellement sa phase de stabilisation avec beaucoup de facilité. Sa nouvelle hygiène de vie lui paraît naturelle et sans effort...