



MAIGRIR 2000 : une belle silhouette pour l'été ! en apprenant à manger équilibré

A qui le programme Maigrir 2000 s'applique-t-il en priorité ?

Notre programme concerne tout le monde : les personnes qui accusent une surcharge pondérale importante, celles qui n'ont que cinq ou dix kilos à perdre, celles qui souhaitent apprendre à manger équilibré pour préserver leur santé et garder leur poids de forme, les enfants, les hommes, les femmes, les sportifs, les personnes âgées...

En quoi votre méthode est-elle scientifique et se distingue-t-elle des autres ?

La plupart des régimes ont pour objectif une perte de poids rapide à des fins esthétiques. Ils privent l'organisme de nutriments essentiels, la perte de poids n'est pas durable. La méthode Maigrir 2000 s'appuie sur les connaissances scientifiques récentes et considère le corps dans sa globalité. Elle est avant tout destinée à améliorer sa santé. Le retour au poids de forme se fait naturellement et donc durablement.

Toute perte de poids doit se faire de façon naturelle, agréable, au profit et non au détriment de sa santé. Elle doit être vécue non pas comme une succession de frustrations, mais comme un véritable privilège. Il existe de nombreux régimes ou méthodes pour perdre du poids, il n'existe qu'une façon de le perdre durablement, c'est l'alimentation équilibrée.

Rencontre avec Aline BERNACHOT et Marie-Noëlle COUX, toutes deux diététiciennes diplômées et membres du réseau national de consultants en nutrition MAIGRIR 2000.



Contactez pour les deux Savoie,
Marie-Noëlle à Chambéry (73)
et Aline à Rumilly (74)

Marie-Noëlle COUX
175, rue E. Romanet.
BISSY. CHAMBERY
06 14 15 17 16
marie-noelle.coux@maigrir2000.com

Aline BERNACHOT
4, rue des poètes.
RUMILLY
04 50 32 13 97
06 10 55 79 03
aline.bernachot@maigrir2000.com

www.maigrir2000.com

Perdre du poids, n'est ce pas renoncer aux plaisirs de la table ?

Le plaisir de manger est un élément essentiel, mais il est nécessaire d'apprendre à mieux le gérer. N'est-il pas plus agréable de déguster un bon carré de chocolat et de n'en retirer que du plaisir plutôt que d'engloutir une tablette entière, de se sentir mal et de culpabiliser ? Alimentation équilibrée est tout à fait compatible avec Plaisir de manger.

Retrouver son poids de forme et le conserver définitivement est à la portée de tous. L'aide d'un professionnel peut être la clé de la réussite.

Les fondamentaux de la méthode Maigrir 2000

- L'écoute du corps.
- Une alimentation équilibrée.
- Des programmes alimentaires sur mesure.
- Un soutien technique et psychologique tout au long de la mise en place des nouvelles habitudes alimentaires.
- Une rééducation alimentaire pour les femmes, les hommes, les personnes qui ont déjà tout essayé, les sportifs, les adolescents, les enfants...
- Un programme de formation à la portée de tous.

MAIGRIR 2000 est une Méthode scientifique et innovante pour retrouver son poids de forme sans compter ses calories.