

Pourquoi préparer sa pré et sa ménopause?

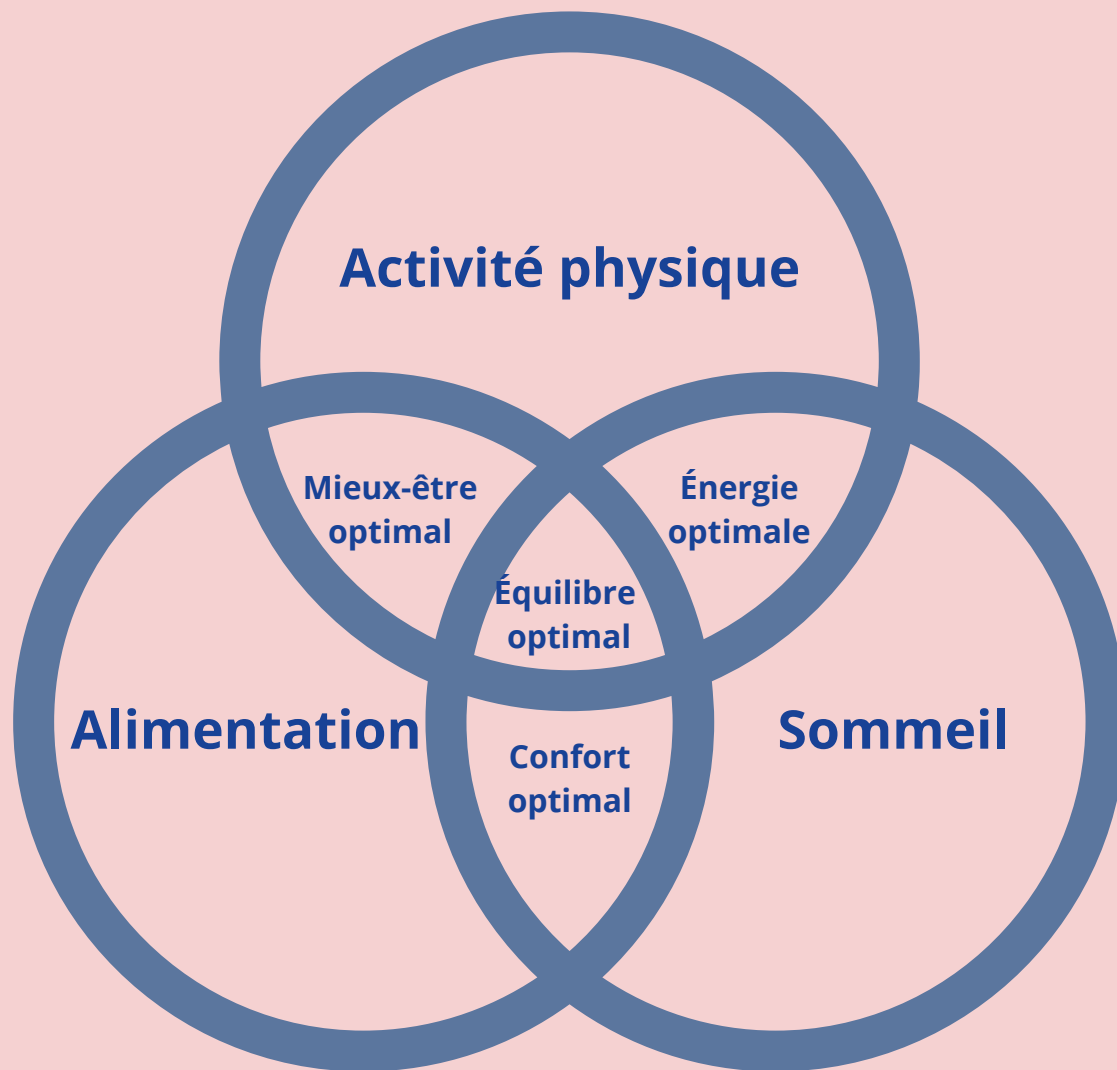
Les plus récentes formations que j'ai suivies, combinées à mes nombreuses lectures sur le sujet, ainsi qu'à des résultats cliniques fort intéressants, m'ont amenée à réfléchir, puis à concevoir un programme unique de préparation à la pré et à la ménopause.

Ma méthode unique est basée sur les 3 piliers de la santé: pratique régulière de l'activité physique, saines habitudes alimentaires et sommeil adéquat.

Le parcours comprend 6 étapes, soit 6 modules répartis sur 12 semaines. Les pages qui suivent contiennent tous les détails des modules.

Pour des résultats optimum, les exercices contenus dans le parcours demandent un investissement de 30 minutes, au minimum 5 fois par semaine.

Ma méthode unique est basée sur les 3 piliers de la santé et du mieux-être



- Aliments à éviter
- Aliments à privilégier
- Recettes santé

- Exercices thérapeutiques
- Exercices musculaires
- Exercices cardio

- Respiration
- Relaxation
- Méditation

Une véritable
remise en forme,
adaptée aux besoins
des femmes!

Un programme de 6 modules sur 12 semaines

1: LA SAGE DÉCISION

- Auto-évaluation initiale
- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #1
- Aliments à éviter
- Atelier motivation #1

2: L'AMOUR DE SOI

- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #2
- Plan cardio #1
- Aliments à prioriser

3: LA PUISSANCE DU MOUVEMENT

- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #3
- 4 recettes santé et véganes
- Atelier motivation #2

BONUS:

1 séance de 20 minutes d'étirements et de relaxation.

4: LA FORCE DE L'ÉQUILIBRE

- Auto-évaluation mi-parcours
- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #4
- Plan cardio #2
- 4 recettes santé et véganes

5: LA JOIE DE VIVRE

- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #5
- 4 recettes santé et véganes
- Atelier motivation #3

6: LA LIBERTÉ

- Plan d'exercices thérapeutiques et musculaires #6
- Plan cardio #3
- 4 recettes santé et véganes
- Auto-évaluation finale

BONUS:

1 séance de 20 minutes de respiration et de méditation

En résumé...

- 6 programmes évolutifs d'exercices thérapeutiques et musculaires (vidéos + PDF)
- 3 programmes évolutifs d'exercices cardio (PDF)
 - 3 auto-évaluation
 - 3 ateliers de motivation
 - Liste d'aliments à éviter
 - Liste d'aliments à privilégier
 - 16 recettes santé et véganes
- 1 séance d'étirements et de relaxation
- 1 séance de respiration et de méditation
- 12 séances Zoom hebdomadaires de groupe
 - Groupe privé Facebook exclusif aux participantes
 - Bonus surprises

Début de la 1re cohorte: 31 janvier 2022

Une véritable remise en forme adaptée aux besoins des femmes

<https://www.lacliniquedumouvement.com/prepare-ta-pre-et-ta-menopause-cohorte-1>

Lacliniquedumouvement.com