



Dans notre monde moderne, où le stress et la pression font souvent partie de la vie personnelle et professionnelle quotidienne, les cadres n'ont pas toujours le temps de prendre soin d'eux-mêmes d'un point de vue nutritionnel. Mieux vaut prévenir que guérir, et en tant qu'entraîneur certifié en santé et nutrition, je vous aiderai à équilibrer cette partie très importante de votre vie. La bonne santé est le fondement de notre prospérité. Une alimentation stratégique en fonction de vos objectifs et de vos besoins personnels change la donne.

Comme tout le monde est unique et que le concept de bio-individualité est essentiel pour moi, j'offre un coaching professionnel entièrement personnalisé, utilisant une variété de méthodes différentes qui vous aideront à trouver votre plan de santé idéal.

Même de petits changements peuvent avoir une grande influence positive sur votre bien-être. Apprendre à utiliser des aliments hautement nutritifs et des techniques de cuisson qui préservent les valeurs nutritives, peut augmenter votre énergie et votre vitalité et aider à stabiliser votre poids et votre santé. Comme je vais analyser vos habitudes alimentaires personnelles et vous donner des conseils individuels, pratiques, du soutien et du coaching, vous trouverez enfin votre propre régime, le mieux adapté à vos objectifs et à votre état de santé, vos intolérances nutritionnelles ou vos allergies.

Les clients apprécient mes stratégies pour identifier ce qui les retient dans l'atteinte de leurs objectifs et comment faire les pas nécessaires pour atteindre une santé optimale et des niveaux d'énergie plus élevés.

Les entreprises clientes mettent en œuvre mes ateliers, les événements de team-building et les défis de santé dans leurs concepts de santé internes, pour le bien-être de leurs employés, parce que les personnes en bonne santé sont plus heureuses et ont une meilleure attitude et performance au travail.

Mes **programmes de consultation** sont très variés, vous pouvez en prendre connaissance sur mon site internet <http://www.coach-nutrition.ch/>!

Je donne régulièrement des **conférences** sur les thèmes de la nutrition et la santé, en Français, Allemand ou Anglais, aussi bien en entreprise que devant des particuliers. Je travaille au sein d'un réseau de professionnels de la santé et du sport avec lequel nous organisons régulièrement des séminaires et « **Lunch & Learn** » en entreprise. Mon réseau de **collaboration** inclus Préférences ([www.preferences.ch](http://www.preferences.ch)), Relaxinc. ([www.relaxinc.ch](http://www.relaxinc.ch)), Walk2Talk ([www.walk2talk.ch](http://www.walk2talk.ch)), ainsi que Mélanie Hindi ([www.melaniehindi.com](http://www.melaniehindi.com)).

Je me déplace chez vous dans tout l'arc lémanique ou je vous accueille dans l'espace co-working NUM3 à Beaulieu. Mes consultations individuelles se font sur rendez-vous uniquement.  
(Tel. 079-368 62 01)

Je suis à votre disposition pour tout renseignement complémentaire et je me réjouis de vous rencontrer bientôt !

**Votre Coach Nutrition,**  
Birgit Boislard

