

QUAND DE VÉRITABLES SPÉCIALISTES RECRÉENT LE COACHING MINCEUR

Sans formule ou potion magique, mais en pleine conscience de nos états d'âme.

Le programme LineCoaching s'appuie sur la méthode mise au point par deux spécialistes reconnus : Gérard Apfeldorfer, psychothérapeute, et Jean-Philippe Zermati, nutritionniste. Cette méthode est basée sur les thérapies comportementales et cognitives, dites TCC, qui partent du constat qu'il existe un lien étroit entre les idées, les émotions et les comportements. Ce programme propose un coaching personnalisé, à la fois psychologique, alimentaire et sportif. Il aide à modifier le comportement alimentaire, afin de mincir de façon saine, durable, et sans privation ni danger pour la santé.

Du coaching en ligne hypersérieux

On est loin du coaching « gadget » que proposent d'autres sites ou applications. LineCoaching est un site riche en informations et bien structuré, mais également un programme qui implique que la personne coachée soit très active. Après avoir fourni des renseignements vous concernant, vous pouvez utiliser des outils et des informations présents en abondance.

Et vous avez la possibilité (qu'il faut saisir !) d'échanger avec les coachs, en individuel ou en groupe, d'aller sur les forums, etc.

Pas de formule magique, donc, ce qu'on ne peut que prendre comme un gage de sérieux...

Mincir, mais dormir aussi !

Un autre programme, élaboré par Michel Billiard et Gérard Apfeldorfer, est lui consacré au sommeil. Son nom : TheraSomnia. À l'image de LineCoaching, TheraSomnia est documenté, enrichissant et sérieux.

► www.linecoaching.com

► www.therasomnia.com

