

RAYONNER DE L'INTÉRIEUR ET DE L'EXTÉRIEUR EN 12 SEMAINES

À LIRE
D'URGENCE



DE NORMA DI LEONE

Introduction

Adopter une saine alimentation n'est pas une question de doctrines nutritionnelles rigides, de rester maigre de manière irréaliste, voire dangereuse, ou de se priver des aliments que vous adorez.

Au lieu de cela, il s'agit de se sentir merveilleusement bien, d'avoir plus d'énergie et de maintenir un bon état de santé.

Tout cela peut être atteint en apprenant quelques bases de la nutrition et en les utilisant d'une manière qui fonctionne pour vous.

Une alimentation saine commence par apprendre à « manger intelligemment » - ce n'est pas simplement ce que vous mangez, mais comment vous mangez.

Vos choix alimentaires peuvent réduire votre risque de maladies comme le diabète par exemple et influencer votre état général (énergie, humeur, mémoire, teint de la peau, ...).

Vous êtes en mesure d'élargir votre gamme de choix alimentaires sains et d'apprendre à planifier à l'avance pour produire et maintenir un régime alimentaire gratifiant et intelligent.

Pour en savoir davantage, je vous invite à poursuivre votre lecture.

C'est parti.

Pourquoi une nouvelle vie ?

Les avantages

Vous êtes plus en forme

L'avantage le plus important d'une bonne hygiène alimentaire est que vous reprenez le contrôle de votre corps.

En mangeant bien, vous vous assurez également que votre métabolisme fonctionne le plus correctement possible, que votre système immunitaire ne s'affaiblit pas et que votre système digestif ne vous joue pas des tours.

Moins de toxines dans votre corps

De nos jours, de nombreux aliments sont toxiques du fait de l'ajout de substances chimiques synthétiques, sans parler du raffinage des aliments qui vous privent des nutriments essentiels. Vous cumulez donc deux gros problèmes.

En fait, vous ne vous nourrissez pas, vous mangez, rien d'autre, sans apporter de bons nutriments à votre corps.

Une fois que vous essayez de bien manger, vous êtes beaucoup moins prédisposés à introduire ces toxines dans votre corps, car l'un des principes de base pour bien manger est de consommer des produits naturels non transformés ou le moins possible. Tout ne peut pas toujours être parfait à 100%.

Vous devez limiter autant que faire se peut cette nourriture industrielle qui est un véritable poison, laquelle, petit à petit, fragilisera vos défenses naturelles et ouvrira une voie royale à des maladies diverses ou un affaiblissement de votre système immunitaire et digestif.

Parallèlement, si vous commencez à opter pour une alimentation plus équilibrée, vous ressentirez probablement à un moment donné l'envie de diminuer ou éliminer la consommation de tabac et/ou d'alcool.

Décider de manger mieux implique une refonte totale de vos habitudes, pas seulement alimentaires !

Vous êtes en fait habités par un nouvel état d'esprit qui inclut, outre l'alimentation, toute votre manière de vivre. Vous ne pouvez pas vouloir manger sain tout en fumant un paquet de cigarettes par jour ou en buvant de l'alcool quotidiennement.

Un style de vie plus actif

Une fois que vous mangez mieux, vous constaterez que vous êtes en mesure de faire votre travail d'une bien meilleure façon. Vous pouvez faire plus d'exercice, voyager plus, jouer plus, travailler plus et donc récupérer une vie plus active.

Vous constaterez rapidement la différence si vous restez motivés et persévérants. Ce qui se remarquera sans doute le plus et le plus vite, c'est votre plus grande énergie et un meilleur sommeil.

Une meilleure image de vous

En général, les kilos en trop sur la balance ne vous donnent pas confiance en vous et entretiennent une image négative de vous-même.

Ce constat est bien triste car ne sommes-nous pas TOUS des personnes géniales, pleine de qualités, même avec quelques kilos supplémentaires ?

Et pourtant, la situation dans la vie réelle est bien différente : combien de femmes ne s'auto-flagellent pas parce qu'elles sont trop grosses selon leur idée de la femme parfaite ? Combien n'osent plus se mettre en maillot à la plage ou accompagner les enfants à la piscine ? Combien n'osent plus se regarder dans le miroir à cause de leur propre image déformée ? Combien ne se comparent-elles pas à d'autres, sans raison logique, ou en viennent à photoshoper leurs photos sur les réseaux sociaux au point d'être méconnaissables.

Il est clair que les réseaux sociaux et la presse ne nous aident pas toujours en nous bombardant de photos de personnes qui simulent la perfection, qui n'ont pas un pli sur le visage, pas un doigt de cellulite, et un sourire radieux du matin au soir. Et pourtant, ce n'est pas la vie réelle.

En fait, ce que nous redoutons le plus est le jugement des gens. Or, celui-ci est souvent arbitraire ! Qui a décrété que la perfection devait correspondre à un 1m70, un tour de poitrine de 95 cm, des cheveux blonds, des yeux bleus et une taille 36 ? PERSONNE ! Une classification brute et dénuée de la moindre objectivité.

Mais nous sommes dans une société où trop souvent le « paraître » compte.

Laissez ces avis de côté, et trouvez votre poids-forme, celui dans lequel vous vous sentez bien et qui vous permet de profiter (avec modération, hein) de la vie.

N'hésitez pas à pratiquer les auto-affirmations positives que je vous livre plus loin ou à faire une séance de méditation si vous ne vous sentez pas bien.

Les bases en finir avec les mauvaises habitudes alimentaires

Voici quelques principes efficaces que vous pouvez suivre si vous essayez de changer vos mauvaises habitudes alimentaires.

Les habitudes sont difficiles à changer. L'essentiel est donc d'y aller à petits pas et d'apprendre à placer des **priorités**, pour travailler sur le plus facile en premier.

Voici quelques conseils pour vous faciliter la tâche :

Définissez vos objectifs mais restez raisonnables. Vouloir perdre 20 kilos sur 2 mois n'est pas réaliste ...

Soyez précis également dans la fixation de vos objectifs. « Je veux améliorer ma condition physique » ou « Je vais manger mieux » sont des notions trop vagues. Je vous conseille plutôt de définir un objectif précis, comme « Je vais marcher 30 minutes par jour » ou « J'amènerai mon déjeuner au bureau deux fois par semaine. »

Lorsque vous avez décidé quelles seraient vos résolutions, **inscrivez-les par écrit**. Noter vos défis et votre programme vous aidera à vous y tenir.

Commencez par les changements les plus faciles.

Quand vous aurez atteint vos premiers objectifs, vous vous sentirez en confiance et vous serez plus à même de relever d'autres défis. Chaque petit changement deviendra permanent et viendra rejoindre les autres, pour donner de grands résultats.

Donnez-vous le temps et notez pour mieux constater vos progrès.

Si vous essayez d'intensifier votre activité physique, tenez par exemple un journal des distances parcourues ou du temps d'activité.

Si vous essayez de réduire votre consommation de confiseries, établissez une limite pour la semaine et opérez un suivi.

Si vous entamez un programme de rééquilibrage alimentaire, notez chaque jour tout ce que vous mangez. Nous avons tendance à ne pas remarquer par exemple que nous mangeons en trop grandes quantités ou à oublier les petits extras (le café et son biscuit, la petite tranche de gâteau, le petit verre de cava avec la tranche de saucisson).

Je suis certaine que ces exemples vous rappellent certains moments de votre vie.

Autre chose essentielle : n'oubliez pas de **vous féliciter pour chacune des petites victoires**. Et ne vous rabaissez pas tout le temps : 500 gr de perdu, c'est génial.

Rallonger son jogging de quelques minutes aussi.

Arriver à boire 1,5 litre d'eau au lieu d'un, c'est une étape.

Alors accordez-vous donc votre petit plaisir de façon ponctuelle. **Et surtout, considérez ce petit écart non pas comme un « craquage », mais comme quelque chose auquel vous avez droit et que vous assumez.**

Se faire plaisir ne doit pas être vécu comme un échec, ou être source de remords. Vous devez apprendre à vous faire plaisir raisonnablement, tout comme vous avez appris à manger plus sainement.

Intégrer une **alimentation saine et équilibrée** dans son régime alimentaire ne se fait pas du jour au lendemain, il s'agit d'**apprendre à mieux manger**. Aussi, lorsque l'on suit un régime, il arrive parfois d'avoir envie de craquer, et de se faire plaisir sans réfléchir aux conséquences sur sa ligne.

Essayez également d'anticiper les embûches et organisez-vous pour les éviter.

Si vous savez que vos amis vous invitent à un apéro gargantuesque, prenez un en-cas ou un bol de soupe avant de partir afin de ne pas arriver affamée chez eux.

Si vous savez que vous avez du mal à faire votre séance de sport, planifiez-là systématiquement dans votre agenda ou décider de la faire avec un ami. Vous aurez plus de mal d'annuler.

Si le distributeur de friandises au bureau vous tente à chaque fois que vous passez devant, faites un détour pour l'éviter ou veillez à ne jamais avoir d'argent sur vous.

Pour éviter le grignotage du soir, dirigez-vous vers la salle de bain pour vous laver les dents plutôt que vers la cuisine pour faire main basse sur le réfrigérateur.

Apprenez à décoder votre faim

Lorsque vous vous jetez sur un aliment, vous devez pouvoir définir s'il s'agit vraiment de la faim ou si vous mangez pour compenser certaines émotions (tristesse, colère, solitude, manque de confiance, ...).

Si vos émotions sont responsables de vos excès alimentaires, un travail sur vous-même peut vous aider, avec l'aide d'un psychologue par exemple.

Les affirmations positives et la méditation pourront également vous être utiles, de même qu'une activité physique qui vous permettra de chasser le stress et changer vos idées noires.

Sachez que le changement est possible. Peu importe depuis combien de temps vous vivez cette situation, vous êtes capable d'apprendre à briser ce cycle malsain et à développer un rapport plus sain envers la nourriture et votre corps.

Comme pour tout problème et, notamment, toute addiction, vous devez reconnaître que vous avez un problème.

En premier lieu, vous devez admettre que votre relation avec la nourriture est problématique, que vous ne maîtrisez rien, et que vous vous laissez aller à vos pulsions. C'est le début de la solution.

La parole peut provoquer un soulagement. Parler à quelqu'un et vous confier (à un ami ou un professionnel de la santé) est une option. Il peut être difficile de discuter de ce que vous vivez, surtout si vous avez gardé secret votre frénésie alimentaire pendant un certain temps mais ces confidents pourront vous soutenir dans votre volonté de vous améliorer et vous libérer d'un poids.

Conseils nutritionnels pour vaincre les envies et tenir vos résolutions

Méthode pour maîtriser les envies

Vous devez établir un plan qui vous aidera à gérer les fringales de la meilleure façon possible.

Le mieux est effectuer de petits changements au fil du temps, plutôt que d'essayer de tout changer en une fois.

Il est en effet plus simple d'assimiler de petites modifications qui ne vous causeront pas ou très peu de désagréments. C'est la politique des petits pas.

Concentrons-nous sur le repas qui est reconnu comme le plus essentiel, le petit déjeuner.

Prendre un petit-déjeuner "type" est la première étape pour combattre les fringales. Il s'agit du repas le plus important de la journée. Il permet au corps de se réveiller tout en douceur, et de se réhydrater. Il fournit le carburant au corps et maintient un niveau de glycémie stable.

Après 7 ou 8 heures de sommeil, le corps a besoin de s'alimenter pour renouveler les réserves dans lesquelles il a pioché au cours de la nuit. Le petit déjeuner doit, dans la mesure du possible, représenter 20 à 25% des apports journaliers recommandés.

Si vous sautez le petit-déjeuner, votre glycémie sera en berne vers le milieu de la matinée.

Vous réagirez de deux manières :

- Vous vous jetterez sur ce que vous trouvez pour contrer cette fringale car vous aurez du mal de tenir jusqu'à midi.
- Soit vous attendrez le repas de midi pendant lequel vous mangerez de façon déraisonnable, courant le risque de renouer avec ce que vous voulez fuir.

Des niveaux de sucre constants dans le sang vous rendront plus alerte et plus dynamique et par ailleurs, cela vous évitera de céder aux envies.

Cependant, tous les petits déjeuners ne sont pas équivalents. Un café latte au moka avec de la crème fouettée ressemble à un petit-déjeuner savoureux, mais ce n'est pas particulièrement sain et il ne vous permettra pas de tenir toute la matinée !

Parler d'un petit-déjeuner « type », c'est faire référence à un petit-déjeuner composé de protéines, de glucides complexes et d'une source d'hydratation.

Vous pouvez trouver des glucides complexes dans le pain, les pâtes, le riz, les céréales, certains légumes frais ou encore les légumes secs.

Les légumes frais et secs apportant, eux, des fibres, lesquelles sont essentielles pour assurer, entre autres, un bon transit intestinal.

Encore une fois, votre glycémie sera beaucoup moins fluctuante, et vous pourrez passer la matinée sans que votre estomac crie famine.

Grâce aux protéines, vous vous sentirez rassasiés pour de longues heures. Personnellement, je prends un shake protéiné tous les jours accompagné d'un fruit et d'un thé vert.

Voici quelques sélections de petit-déjeuner pour satisfaire tous les goûts :

- Céréales à grains entiers riches en fibres et protéines avec lait écrémé ou lait de soja
- Pain grillé entier avec des œufs brouillés (préparés avec pour la plupart des blancs d'œufs)
- Gruau avec un peu de poudre de protéines, des noix et du lait écrémé ajouté (ajoutez-y des pommes hachées et de la cannelle !)
- Petit-déjeuner sous forme de shake protéiné accompagné d'un thé vert et de fruits

Vous voulez maigrir, mais vous avez peur de vous lancer seul ?

En prenant les services d'un coach nutritionnel, vous aurez de nombreux avantages.

Tout le monde est passé par là à un moment ou à un autre. Vous êtes motivés, vous voulez faire de votre mieux pour perdre du poids ou le contrôler, mais vous ne savez pas par où commencer !

En prenant les services d'un coach nutritionnel, vous aurez de nombreux avantages.

Tout d'abord, vous pourrez bénéficier de conseils adaptés. Il vous apprendra à avoir une alimentation équilibrée, vous indiquera ce qui ne convient pas dans vos habitudes alimentaires, et vous apportera des solutions suivant vos besoins. Cela vous évitera de

nombreuses erreurs, et vous n'aurez alors plus à vous inquiéter de savoir si vous vous y prenez correctement.

Un coach est aussi un soutien moral important. Si vous perdez l'envie de continuer, votre coach sera sans doute déjà derrière vous, à vous donner l'entrain qu'il faut pour poursuivre votre aventure.

Si vous avez des doutes, des questions, il pourra y répondre et vous soulager d'un stress supplémentaire, dont vous vous passeriez bien durant cette période.

Aussi, votre coach aura le rôle de garde-fou. Si vous commencez à reprendre vos mauvaises habitudes, il pourra vous remettre rapidement dans le droit chemin.

Et si la méthode commencée ne vous convient pas ou ne porte pas ses fruits, votre coach vous présentera une autre façon de contrôler votre poids.

Les bénéfices de la méditation

La méditation est un outil qui peut vous aider à combattre le stress, à favoriser la santé physique, à soulager la douleur chronique, à mieux dormir, à se sentir plus heureux, à être plus paisible.

Être capable de rester concentré et centré tout au long de la procédure méditative est la clé pour récolter les avantages de la méditation. Le niveau de concentration que l'individu a atteint dicte ses réactions et celles de l'environnement.

La méditation est avant tout l'art d'apprendre à atteindre ce niveau de centrage.

Toutefois, elle nécessite un certain entraînement et peut sembler compliquée si vous débutez. Parfois, les gens sont tellement impatients d'essayer quelque chose de nouveau qu'ils ne se rendent pas compte que pour que quelque chose soit un avantage, il doit d'abord être compris, puis utilisé ou pratiqué sur une période de temps.

Le 1^{er} avantage de la méditation est que vous pouvez méditer quand vous voulez et quand vous en avez le temps et le besoin. Au départ, faites ce que vous pouvez sans placer la barre trop haut. Vous pouvez commencer par des séances de 5 minutes. C'est ce que j'ai fait personnellement car j'avais du mal d'envisager de tenir 15 ou 20 minutes. A nouveau, c'est la technique des petits pas.

Le 2^{ème} avantage est que vous pouvez méditer n'importe où (dans votre chambre, votre bureau, votre voiture (pas en conduisant)). Essayez au début de trouver un endroit calme, sans trop de bruit environnant pour ne pas vous distraire et installez-vous dans la position qui vous convient le mieux (allongée, assise).

Aidez-vous d'une application telle que Petit Bambou qui offre plusieurs méditations gratuites pour vous initier.

La puissance des affirmations positives

Il est presque impossible d'avoir une vie optimale sans le bon mindset (état d'esprit) et sans outils.

OUI, vous pouvez changer votre vie pour le mieux, en travaillant sur vos pensées et vos croyances.

Pour transformer votre vie, nous devons en fait reprogrammer notre façon de penser et de parler de manière à la rendre positive.

Si vous n'êtes pas prêts à adopter ce type de mentalité, vous risquez de vous auto-saboter dans votre vie quotidienne, sans vous en rendre compte.

Vous voulez un petit exemple ? Si vous vous levez le matin de mauvaise humeur en vous disant que vous êtes crevés et que rien ne va, il est plus que probable que vous rencontrerez beaucoup de contrariétés durant la journée.

Je suis certaine que vous avez déjà vécu ce genre de situation ...

Les affirmations peuvent aider

Les affirmations sont des déclarations que nous pouvons appeler "des auto-discours" et qui peuvent être soit positives (« Je suis certaine que ça va aller, je me suis bien préparée pour cet entretien d'embauche »), soit négatives (« Je ne serai sûrement pas prise pour ce boulot, je n'ai jamais de chance »).

Pourtant, la façon dont vous choisissez de penser à l'instant même est une simple question de choix, rien d'autre. Et plus vous pensez positivement, plus vous vous sentirez mieux. Croyez-en mon expérience, cela marche !

Ces formes d'affirmations créent de nouveaux tractus neuronaux dans l'esprit, renforçant le pouvoir de « voir » ces images puissantes et actuelles. Et les images anciennes liées à la négativité, aux faiblesses, et au manque d'initiative sont peu à peu diminuées.

Vous avez probablement observé un élément fondamental chez ceux qui ont atteint une vie optimale dans les affaires et dans leur vie personnelle.

Ces personnes qui réussissent ont tendance à être enthousiastes et zélées dans tous les aspects de leur vie. Cet état d'esprit peut être contagieux et avoir tendance à s'étendre chez tous les individus qui les entourent. Et vice-versa ... Ne connaissez-vous pas des

Couples ou bandes d'amis qui broient toujours du noir, sont toujours occupés à critiquer et jalouser d'autres « amis » ?

Une attitude mentale positive et la force de transformer cette attitude mentale en résultats sont essentielles à une vie optimale, tant dans les affaires que dans la vie privée.

Adopter une attitude mentale positive est un atout précieux, quels que soient vos objectifs. Vous devez vraiment prendre l'habitude de faire régulièrement des affirmations positives même si la tâche ne sera pas toujours facile au début mais les progrès se feront rapidement sentir si vous êtes persévérants.

Faire des affirmations positives pendant votre journée de travail par exemple est un excellent moyen de modifier vos pensées et de vous aider à acquérir la santé et le bien-être.

Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer ce cycle d'affirmations positives, et ceux qui commencent à les pratiquer peuvent améliorer leur vie dans tous ses aspects : personnel, professionnel, familial, social, financier.

Même si tout n'est pas toujours rose dans votre vie (problèmes de santé, de couple, au boulot, ...), il est essentiel d'afficher une attitude mentale positive et ne pas laisser la négativité dominer votre vie, ni impacter vos proches.

Si vous vous plaignez perpétuellement, les personnes autour de vous seront également moins énergiques et plus maussades.

Si, d'un autre côté, vous fournissez continuellement des affirmations positives à vous-même et aux personnes autour de vous, même dans les moments les plus difficiles, ils verront votre positivité inaltérable, en tireront des leçons et les utiliseront comme un signal pour améliorer leurs propres conditions.

Pour résumer, retenez ceci : " Vous êtes ce que vous pensez toute la journée".

A présent, que diriez-vous de passer à la pratique et de répéter TOUS LES JOURS ces quelques phrases ou celles que vous créerez pour vous-mêmes :

J'aime mon corps et je l'apprécie tel qu'il est.

Je suis la seule personne à pouvoir maîtriser mes habitudes alimentaires. Je suis toujours capable de dire non si je le décide.

Je me pardonne de ne pas être parfait.

Je suis à l'aise de me regarder dans le miroir et me dire : « Je t'aime vraiment ».

Je détends tous les muscles de mon cou et je libère toute tension dans les épaules.

Je choisis de m'apprécier. Je mérite de m'aimer.

Je suis bien tel que je suis et je n'ai rien à prouver à personne.

Je suis prête à vivre une journée merveilleuse.

J'ai en moi toute la force nécessaire pour surmonter les difficultés.

Je suis capable de faire face aux imprévus avec calme et sérénité.

J'irradie le succès et je réussis tout ce que je t'entreprends.

Je suis en pleine forme et j'apporte à mon corps tout ce dont il a besoin.

La reprise d'une activité physique

Si vous voulez changer de vie, il faudra changer des choses.

C'est pourquoi, si votre résolution est de perdre du poids, vous devez commencer à vous prendre en main et établir votre plan d'actions pour atteindre votre objectif.

Il ne suffit pas de planifier, il faut aussi passer à l'action et vous appliquer.

Bouger

Vous pourriez peut-être décider de reprendre une activité physique 2 ou 3 fois par semaine. L'action physique fonctionne mieux une fois qu'elle fait partie de votre vie, et faire de l'exercice à la maison peut être également une solution pratique si vous ne souhaitez pas aller en salle.

Si vous êtes en mesure d'aménager votre temps pour faire un sport ou une activité physique d'action physique, vous vous y tiendrez plus facilement et elle se fondera dans votre univers quotidien au fur et à mesure.

Pas d'excuse, mon agenda est très chargé mais je dégage chaque semaine 2 ou 3 heures pour courir ou aller en salle.

Beaucoup d'entre nous sont accros à la voiture, mais avec simplement un petit peu de bonne volonté, nous pourrions transformer les courses quotidiennes en un moyen simple de faire de l'exercice.

Au lieu de prendre votre véhicule pour vous rendre à l'épicerie du coin, marchez ou faites du vélo.

Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur dans votre immeuble ou bureau. Ou encore aller faire une demi-heure de marche sur votre temps de midi.

Si vous avez des enfants ou petits-enfants, marchez avec eux. Une promenade dans le parc local permet à tout le monde de prendre l'air tout en vous aidant à vous sentir bien.

Découvrez les tâches qui impliquent de rester debout (comme passer l'aspirateur ou l'époussetage) et prévoyez de vous y engager plusieurs fois par jour.

Achetez des poids et des haltères pour faire un peu de musculation à la maison.

Autre variante. Faites 5 ou 10 pompes à chaque fois que vous entrez ou sortez d'une pièce - rien de trop long, juste quelques secondes pour faire fonctionner votre moteur.

Amusez-vous en inventant de nouvelles façons de faire de l'exercice sans interrompre le reste de vos habitudes journalières.

Que diriez-vous de faire de la télévision votre alliée et regarder vos émissions préférées pendant que vous êtes sur un vélo d'exercice ou un tapis roulant.

Il n'est pas nécessaire, et pas conseillé d'ailleurs, de passer plusieurs heures par jour à la salle pour être en forme mais une activité physique pratiquée deux à trois par semaine pendant 45 minutes vous fera le plus grand bien. Votre corps et votre esprit vous remercieront et vous constaterez rapidement des progrès.

Courage et partez à la recherche de l'activité qui vous conviendra le mieux.

Conclusion

Il ne vous faudra pas bien longtemps pour remarquer que les choses commencent tout doucement à changer. Votre vie devient tout à coup différente parce que les choses que vous pensez et que vous faites sont différentes.

Et tout cela se produit parce que vous avez maintenant pris le contrôle de votre vie, en commençant par vos habitudes alimentaires. A ce sujet, le plus important est de rester motivé et je peux vous y aider.

Grâce à vos efforts constants, vous pourrez apprécier rapidement le résultat de vos efforts... Votre corps commencera à être en bien meilleure forme.

Vous devez continuer sur cette voie pour continuer à ressentir les véritables effets des changements que vous avez effectués.

Si vous êtes capables de suivre un mode alimentaire sain pendant 3 mois d'affilée, vous pourrez le faire le reste de votre vie. Par conséquent, ces 3 mois sont très importants car ils vont préfigurer ce que sera la suite de votre vie. Si vous craignez de ne pas y arriver seul, faites-vous accompagner.

Comme les résultats renforcent la motivation et donnent envie d'aller plus loin, il est temps de vous y mettre pour savourer rapidement vos premiers succès.

A votre réussite.

Norma DI LEONE
Coach Bien-être



**REJOIGNEZ-MOI SUR LES RESEAUX
SOCIAUX POUR D'AUTRES ASTUCES:**

@Norma Di Leone sur Facebook

@healthy_l.i.f.e sur Instagram

**ET RESERVEZ VOTRE APPEL STRATEGIQUE
GRATUIT SI CE N'EST PAS ENCORE FAIT SUR**

<https://calendly.com/normadileone/30min>