

SHIFT ta Nutrition 2.0

Ta check-list de démarrage



Avoir misé sur toi même (good job c'est déjà fait!)

Félicitation pour avoir fait le premier pas vers un mieux-être durable. Je sais que c'est pas facile de se dire "Ok j'y vais, je vais réussir" mais tu y es enfin. Et **ON VA REUSSIR ENSEMBLE !**



Prendre en main ton espace membre. (module WELCOME GIRL)

Assure-toi d'avoir accès à toutes les ressources du programme. Si tu as une difficulté, n'hésite pas à m'écrire sur hello@uncafepourmaman.com. Commence par regarder les vidéos bienvenue/espace membre.



Planifie ta consultation personnalisée (module WELCOME GIRL)

mon agenda est disponible sur ton espace membre pour planifier ta consultation de démarrage. Tu pourras aussi visionner une vidéo qui t'explique ce qu'on va y faire.



Rejoindre la communauté Whatsapp "SAFE PLACE" (module WELCOME GIRL)

Connecte-toi avec ta nouvelle équipe de soutien. On s'y retrouve pour échanger, partager et avancer ensemble. Tu verras que cette communauté va devenir un soutien émotionnel, motivationnel, et décisif pour toi.



Note dans ton agenda les sessions lives hebdomadaires HEBDOPULSE.

Je conseille vivement de ne louper aucun de ses 12 lives pour maximiser ton expérience - tu vas travailler sur toi, au travers des autres et ça n'a pas de prix pour ton évolution émotionnelle et mentale. (module WELCOME GIRL)



Télécharge ton workbook & fait ton introspection personnelle.

avant notre consultation de démarrage, tu peux prendre conscience de la situation et faire le point, en toute sincérité avec toi même. Le but n'est pas de te juger, mais d'obtenir les points sur lesquels tu vas devoir travailler.



Prépare ton parcours

Tu retrouveras dans ton espace des templates bonus pour noter ton poids, et suivre tout parcours (poids, mesures) tout au long de ton aventure.



Prend tes photos

Etape obligatoire et si difficile : prends toi en photo de face, et de profil. Tu n'es pas obligé de te mettre en sous vêtement, des vêtements proche du corps suffisent. Essaie de garder toujours la même tenue pour maximiser la visibilité de tes résultats durant ton parcours.

