



PERFORMANCE & RÉSULTATS : LE CHAÎNON CULINAIRE DE VOTRE SALLE.



Propulsez les résultats de vos adhérents grâce à la méthode TyLoA. Du studio culinaire à leur assiette, une transition sans privation.

Vous sculptez les corps, je leur donne le carburant et la méthode pour les transformer durablement.

1. L'ÉCHEC DU « RÉGIME » CLASSIQUE DANS LE FITNESS.

Les méthodes de nutrition traditionnelles échouent car elles privilégient la théorie à la pratique, sans offrir les outils culinaires nécessaires pour conjuguer gourmandise, rapidité et pouvoir d'agir au quotidien.

- **Le problème** : Un adhérent sait qu'il doit manger des protéines, mais il ne sait pas comment les cuisiner de manière créative sous 15 minutes après sa séance.
- **La solution TyLoA** : sortir de l'approche calorique pour proposer une transformation profonde de l'alimentation par une autonomie technique ludique, où la bienveillance, le soutien et la gourmandise garantissent une perte de poids efficace et un plaisir retrouvé au quotidien.



2. L'ADN TyLoA : 3 PILIERS D'IMPACT

Ce n'est pas une éducation, c'est une reprogrammation des habitudes.

○ TECHNIQUE,

L'Enseignement par la Technique (L'autonomie) On n'apprend pas des recettes (limitantes), on apprend des techniques de base (libératrices). Maîtriser le geste et la logique culinaire permet aux apprenants de s'adapter à n'importe quel ingrédient, sans dépendre d'un guide.

○ PSYCHOLOGIE,

La Levée des Freins Psychologiques La méthode TyLoA intervient pour transformer radicalement la perception du changement en convertissant le « devoir manger sain » en une véritable expérience de réussite immédiate. Notre approche se concentre sur la déconstruction profonde des croyances limitantes telles que le manque de temps, les contraintes budgétaires ou le sentiment d'incapacité, afin de restaurer durablement la confiance en soi, même au cœur d'un emploi du temps chargé. Par l'application stratégique de la méthode des petits pas, nous redonnons à l'apprenant un authentique sentiment de compétence et une autonomie réelle, piliers indispensables d'une transition alimentaire qui ne s'essouffle pas et s'inscrit dans la durée

○ PRAGMATISME.

Le Pragmatisme Économique (La réalité) Une alimentation saine qui coûte cher ou prend trop de temps est une utopie. TyLoA réintègre la contrainte budgétaire, technique et temporelle comme une donnée d'entrée, pas comme un obstacle.



3. VOTRE NOUVELLE OFFRE NUTRITIONNELLE CLÉ EN MAIN.

Un service digitalisé, collectif et interactif pour accompagner vos membres simultanément.

- **FORMULE 1 : L'ESSENTIEL TYLOA**

- **Le Webinaire Live** : Un atelier de cuisine interactif en direct pour acquérir les techniques socles.
- **La Newsletter Ingrédients** : L'organisation simplifiée envoyée en amont.
- **La Mini-Formation Vidéo** : Un accès exclusif aux fondamentaux (ustensiles, agencement de la cuisine, logique de recette).

- **FORMULE 2 : L'IMMERSION TOTALE**

- **Contenu de la Formule 1**
- **+ Liste de courses de la semaine** : Pour une logistique zéro charge mentale.
- **+ Recettes de base hebdomadaires** : Un guide pratique pour varier les plaisirs en toute autonomie.



4. DISPOSITIFS OPÉRATIONNELS : LES ATELIERS WEBINAIRES

TyLoA crée la passerelle entre votre salle et le quotidien de vos membres, une expérience Immersive depuis leur cuisine.

Le Cycle de Coaching (Fréquence hebdomadaire)

Ce n'est pas une vidéo passive, c'est une expérience vécue. L'interaction en direct garantit un passage à l'action et un ancrage immédiat.

1. La Théorie Méthodologique (15 min) Un temps d'échange pour lever les freins psychologiques et optimiser la logistique quotidienne.

- **Concepts et Environnement** : Transmission des clés de la "structure" TyLoA, gestion des courses et du timing pour concilier vie active et alimentation saine.
- **Psychologie du changement** : travail autour des difficultés rencontrées et mise en place de solutions concrètes pour maintenir un sentiment de compétence élevé.

2. La Pratique Interactive (45 min) Une immersion en direct via Zoom où la cuisine studio devient le prolongement de la cuisine des apprenants.

- **Je cuisine en temps réel à leurs côtés depuis mon studio** : les personnes reproduisent les gestes en direct dans leur propre cuisine, avec leurs outils, en simultané. Cette dynamique d'alternance entre observation et action garantit une assimilation immédiate.
- **Résultat Tangible** : À l'issue de la séance, un ou plusieurs repas sont réalisés, validant ainsi la capacité de s'adapter sans dépendre d'un guide.

3. Clôture et Capitalisation (10 min) Finalisation de la séance pour sécuriser le retour sur investissement et l'engagement.

- **Exercices ludiques** : Chaque webinaire se clôture par des exercices pratiques sous forme de défis à relever durant la semaine, transformant l'apprentissage en un jeu de progression continue.



5. L'Écosystème TyLoA : Une Communauté Exclusive & Interactive

Pour garantir la pérennité du changement, chaque adhérent accède à notre **plateforme communautaire privée**.

Bien plus qu'un simple espace de stockage, c'est le point de ralliement quotidien de votre communauté fitness :

- **Le Hub des Ressources** : Accès immédiat aux replays des webinaires, aux fiches techniques et, selon la formule choisie, aux listes de courses et calendriers de recettes hebdomadaires.
- **Le Mur des Victoires** : Un espace d'échange où les membres partagent les photos de leurs réalisations, célèbrent leurs succès et s'inspirent mutuellement.
- **Le Suivi des Défis** : Centralisation des défis ludiques hebdomadaires pour maintenir une dynamique de groupe forte et un engagement constant envers leurs objectifs de forme.
- **Un Lien Direct & Permanent** : Un canal privilégié pour poser des questions, lever les doutes logistiques et briser l'isolement alimentaire.



6. POURQUOI DEVENIR UNE SALLE PARTENAIRE TyLoA ?

Intégrer TyLoA dans votre écosystème, c'est s'assurer que le travail accompli sur le plateau de sport ne soit pas annulé par une gestion alimentaire défailante.

- **Différenciation** : Proposez un service premium et innovant que vos concurrents n'ont pas encore intégré. En devenant un centre de solution globale, qui gère l'assiette autant que le muscle, vous vous positionnez comme un centre de transformation globale et non comme une simple mise à disposition de machines.
- **Rétention** : Un adhérent qui voit ses abdos apparaître grâce à sa nouvelle cuisine reste fidèle à sa salle sur le long terme. La réussite esthétique et physiologique est le meilleur levier anti-résiliation ; TyLoA sécurise les résultats de vos clients, et donc vos abonnements.
- **Modernité** : Un service 100% digital, interactif et humain, parfaitement en phase avec les nouveaux usages de coaching à distance. L'apprenant n'a pas à se déplacer : il intègre le savoir directement dans sa propre cuisine, ancrant ainsi de nouvelles pratiques avec ses propres outils et ses habitudes quotidiennes.



Passons à l'action ensemble.

Pour enrichir votre offre et booster les résultats de vos adhérents.

Prendre rendez-vous en Visio

Contactez-moi par Mail



TyLoA — Boris Quilleré *Expert en transition & autonomie alimentaire* Ingénierie de programmes prévention & webinaires interactifs

06 49 86 99 92.

boris-quillere@tyloa.fr