

LE PACK MINCEUR C'EST :

- Coaching Sportif individuel + Coaching Nutrition
- 1^{er} rdv pour définir vos objectifs et réaliser votre analyse corporelle de départ (bio-impédancemètre)
- Séances d'entraînement spéciales perte de poids
- Sessions de training de 30 min à haute intensité
- 1 Programme personnalisé de rééquilibrage alimentaire
- Rdvs de suivi avec 1 nutritionniste

QU'ALLEZ-VOUS OBTENIR ?

À travers un **programme personnalisé** combinant **entraînement cardio-respiratoire** et **tonification musculaire**, avec des **conseils alimentaires** pour modifier votre silhouette rapidement. Au niveau des résultats, vous n'allez pas uniquement **modifier votre corps**, mais aussi votre moral. Vous allez acquérir une plus grande **confiance en vous**, aurez une **meilleure estime personnelle** et développerez **plus de motivation** dans vos efforts d'**amincissement**.

GRÂCE AU PACK MINCEUR, VOUS ALLEZ :

- ✓ Perdre 1kg en moyenne par semaine, soit 6kg environ, voire plus parfois !
- ✓ Diminuer votre pourcentage de graisse
- ✓ Augmenter votre tonus et votre fermeté musculaire
- ✓ Améliorer votre endurance
- ✓ Booster votre énergie et votre mental
- ✓ Décupler votre motivation pour mincir

TARIFS accès à App mobile Koncept Training inclus

Pack **Starter** 6 semaines | 690 €

10 séances de coaching sportif + 1 rdv Nutritionniste
+ 1^{er} rdv objectifs & Analyse corporelle bilan bio-impédance
+ Programme personnalisé de rééquilibrage alimentaire
+ Bilan corporel de fin de coaching et photo avant / après

Pack **Complet** 12 semaines | 1290 €

20 séances de coaching + 3 rdv Nutritionniste
+ 1^{er} rdv objectifs & Analyse corporelle bilan bio-impédance
+ Programme personnalisé de rééquilibrage alimentaire
+ Bilan corporel de fin de coaching et photo avant / après



PERSONAL TRAINER

Dans d'autres sports, comme la natation, le golf, ou le ski, chacun sait que l'on progresse plus rapidement en utilisant les compétences et la motivation d'un entraîneur sportif personnel.

Il en est de même pour la remise en forme avec un Personal Trainer.



Avec **Coach Kass**, votre **Personal Trainer**, vous êtes certain d'obtenir des résultats rapides et durables.



COACH KASS
PERSONAL TRAINER | CÔTE BASQUE
07 60 70 50 38
www.koncepttraining.fr



PERSONAL TRAINER

PACK MINCEUR



Retrouvez bien-être et confiance en vous avec un accompagnement personnalisé.

6 ou 12 semaines de coaching
2 séances / semaine

MINCIR SANS RÉGIME, C'EST POSSIBLE !



**PROGRAMME COACHING
MON OBJECTIF MINCEUR**

QUE PRÉFÉREZ-VOUS : VOUS PRIVER OU VOUS "BOUGER" ?

Parce qu'en vieillissant, notre mode de vie devient plus sédentaire et que notre corps stocke plus de graisse, surtout après 40 ans, notre métabolisme devenant de plus en plus paresseux.

Parce qu'on en a marre de devoir se priver et d'essayer tous ces régimes à la mode qui ne fonctionnent jamais. Parce qu'on veut conserver ligne, jeunesse et beauté, et le moral qui va avec.

« MON OBJECTIF MINCEUR » est mon programme d'amincissement en coaching individuel qui vise à vous aider à perdre du poids rapidement et durablement sans régime draconien.

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire et de l'Alimentation - AFSSA - a démontré que :

«les régimes amaigrissants, pratiqués sans recommandation ni suivi d'un spécialiste, très largement diffusés auprès du public dans le commerce et sur Internet, présentent des risques pour la santé plus ou moins graves. Une des conséquences majeures et récurrentes des privations et exclusions alimentaires pratiquées, quel que soit le régime, est ainsi, paradoxalement, la reprise de poids, voire le surpoids : plus on fait de régimes, plus on favorise la reprise pondérale, a fortiori en l'absence d'activité physique, qui constitue un facteur essentiel de stabilisation du poids." Etude INCA 2010- AFSSA



COMMENT ÇA SE PASSE ?

« **MON OBJECTIF MINCEUR** » vous permettra de **MINCIR SANS RÉGIME**, sans privation draconienne et dangereuse pour votre santé physique et mentale.



Pour ce faire, je vous propose une solution saine et durable qui permettra de répartir vos dépenses caloriques entre 3 actions, et non plus en un seul et unique régime :

- 1- Une **augmentation de la dépense physique** (calories dépensées pendant l'activité physique).
- 2- Une **augmentation du métabolisme** (les calories brûlées au repos quand vous ne faites pas d'activités physiques, c'est à dire 99% de votre temps...)
- 3- Une **diminution de la quantité calorique ingérée** sans altérer vos goûts, c'est-à-dire sans régime draconien modifiant votre vie sociale et votre moral.

POUR NE PAS REGROSSIR

RÈGLES SIMPLES :

Mangez moins en ne reprenant jamais 2 fois d'un plat, et limitez vos consommations d'alcool, de féculents, de fromage et desserts, tout simplement !

POURQUOI UN EXCÈS DE POIDS EST-IL NÉFASTE POUR MA SANTÉ ?

Parce que le surpoids est à l'origine de nombreux problèmes : troubles cardiovasculaires, cancer, obésité, diminution de l'espérance de vie, sans compter l'altération psychologique (mauvaise image de soi-même).

L'une des principales complications du surpoids est l'apparition du diabète. Cela veut dire que l'insuline est de moins en moins efficace pour réguler le taux de sucre dans le sang : le stockage des graisses est favorisé et leur élimination de plus en plus difficile.

Traiter la surcharge pondérale est donc essentiel pour lever les menaces qui pèsent sur l'organisme et sur votre qualité de vie au quotidien.

MINCIR, c'est maintenir sa mobilité en vieillissant, ne plus avoir honte de son image auprès des autres, avoir plus d'énergie, être moins fatigué et en meilleure santé !



CHANGEZ VOTRE CORPS, CHANGEZ VOTRE VIE !