



Service DG'Diet

COACHING DIETETIQUE
Diététicienne Diplômée



Service DG'Diet

COACHING DIETETIQUE

Animée par Marine FOURES, diététicienne diplômée et expérimentée



Pour perdre du poids, pour en prendre, pour améliorer des analyses et sa Santé, pour acquérir une bonne hygiène alimentaire, pour préparer ou gérer une pratique sportive...

Domicil'Gym a créé DG'Diet sur trois constats :

- *Il n'y a pas de progrès sur le plan physique sans association pratique sportive et hygiène alimentaire*
- *La majorité des programmes alimentaires ne marchent pas car le client n'est pas assez suivi, parce que le client s'aménage dans certaines circonstances les recommandations de son diététicien ou nutritionniste, parce que le client lâche prise*
- *Beaucoup de programmes alimentaires ne marchent pas car ils sont trop stricts et trop compliqués.*

DG'Diet

PRATIQUE :

*Fini les déplacements chez votre diététicienne.
Tout transite par mail, courrier et téléphone.*

PERSONNALISE :

*Votre diététicienne mettra en place votre programme en fonction de vos spécificités (rythme de vie, repas professionnel, obligations,...), de vos goûts, de votre état de santé, de votre objectif.
Du sur mesure comme vos cours (si vous êtes client du service coaching sportif).*

SIMPLE :

*Les menus types d'une journée, une grille d'aliments équivalents, le tout dans un petit document transportable dans votre sac à main ou portefeuille et consultable discrètement même au restaurant pour choisir les bons plats.
Tous Les menus d'une semaine préparés.*

ENCADRE :

*Chaque semaine votre diététicienne vous appellera au jour et à l'heure convenue pour contrôler et réguler la bonne exécution de votre programme. Elle vous amènera des idées de menus, de recettes, vous apprendra à lire les étiquettes et réguler votre alimentation en cas d'extras,... ; Elle entretiendra votre motivation.
Votre coach hebdomadairement vous pèsera et vous maintiendra également sur la bonne voie.
Un deuxième appui...*

EFFICACE :

Un protocole qui vous garantit des résultats durables



LE PROTOCOLE DG'Diet

Etape 1 : Vous imprimez l'enquête alimentaire vierge que *Domicil'Gym* vous remet par l'intermédiaire de votre coach.

Etape 2 : Votre coach vous évalue avec sa balance impédance métrique (poids, taux de masse grasse corporelle, taux hydrique,...)

Etape 3 : Vous remplissez l'enquête alimentaire et notez les données de pesée recueillies

Etape 4 : Vous renvoyez l'enquête à *Domicil'Gym* avec le chèque du montant correspondant à la formule choisie et *Domicil'Gym* vous envoie la facture

Etape 5 : Votre programme alimentaire personnalisé vous est envoyé par mail ou par courrier (et le double au coach)

Etape 6 : Votre coach vous réévalue hebdomadairement et votre diététicienne vous appelle chaque semaine au jour et à l'heure que vous avez choisie sur l'enquête

LES TARIFS ET FORMULES DG'Diet

Bilan Diététique	45 euros
Bilan Diététique Toulouse Rendez-vous physique au siège Domicil'Gym	55 euros
Programme 1 Bilan +1 programme	80 euros
Programme 1 1 Bilan +1 programme + 1 mois de suivi (4 appels*) Ex : Pour perdre 2 à 3kgs et ne pas reprendre	112 euros
Programme 2 1 Bilan +1 programme + 2 mois de suivi (8 appels*) Ex : Pour perdre 5 kg et ne pas reprendre	136 euros
Programme 3 1 Bilan +1 programme + 3 mois de suivi (12 appels*) Ex : Pour perdre 6 à 7kgs et ne pas reprendre	160 euros
Programme 4 1 Bilan +1 programme + 4 mois de suivi (16 appels*) Ex : Pour perdre 10 kgs et ne pas reprendre	184 euros

1mois supplémentaire d'appels (4 appels*) : 40 €

1 semaine de Menus : 30 €

*appels uniquement sur ligne et téléphone fixes

