



FORFAIT BRISE GLACE

PREMIÈRE RENCONTRE @ 140\$:

1. Questionnaire sur les habitudes de vies actuelles, antécédents familiaux et médicaux, hygiène globale et vos objectifs (bilan de santé) ;
2. Évaluation des expériences en nutrition et nutrition sportive et écoute des besoins ;
3. Évaluation des plis cutanés (% de gras) *optionnelle et pesée ;
4. Établissement des objectifs court, moyen et long terme. Établissement d'un bilan de vitalité selon vos habitudes alimentaire (comment faire de meilleur choix alimentaire) et votre mode de vie et établissement d'une remise en forme (formule) en fonction de vos besoins.
5. Présentation et enseignement des grandes lignes de la philosophie de nutrition sportive d'endurance ROADMAP : " Create the menu that support your life style".
6. Reçus pour assurance
7. Support (textos et email)