

mars 14, 2015 dans Perte de Poids par Zhyenne

J'ai découvert il y a peu la méthode Libre Forme 8 pour perdre du poids, et je dois dire que j'ai trouvé cette méthode très intéressante pour quiconque cherche à perdre du poids de façon sérieuse et respectueuse de son métabolisme. Après avoir contacté Libre Forme 8, voilà la présentation que je peux vous faire de leur méthode. Lisez bien tout jusqu'au bout, car je vous réserve une surprise à la fin de cet article

La minceur par un nouvel équilibre alimentaire
Etre libre tout en gardant la forme
Renoncer au diktat des régimes en tout genre
Etre mince, pourquoi pas ? Mais surtout être bien dans sa peau
Libre Forme 8 n'est pas un régime de plus et ne s'inscrit pas dans le monde des « régimes yo-yo » ou des « régimes miracles »

Parce que le poids est un problème qui ne peut pas véritablement se résoudre à travers un régime ponctuel, Libre Forme 8 propose une nouvelle démarche pour « Mincir et Rester Mince » et de nouvelles habitudes alimentaires.

L'objectif : atteindre un poids de forme et le conserver grâce à des règles simples. C'est la raison pour laquelle la stabilisation est indissociable de cet objectif.
La durée du programme va permettre l'apprentissage et l'appropriation de ces règles et leur mise en œuvre dans la vie courante après le programme et la stabilisation.

Ce qu'il faut savoir sur la méthode Libre Forme 8 :
La méthode est basée sur des produits d'alimentation courante, sans substitut de repas, sans complément alimentaire, sans calcul de quantité ni de calorie mais exclusivement sur des principes de biochimie alimentaire qui ont pour objectif d'optimiser la digestion par une bonne association des aliments au cours d'un même repas, le respect des temps de digestion, la variété et la régularité des repas pour assurer un bon équilibre nutritionnel.
Entièrement personnalisée, elle tient compte des éléments propres à chacun d'entre nous et à son rythme de vie.

Entretien avec Chantal Elkaim et Fabienne Theodoloz, Les deux fondatrices de Libre Forme 8

Quelles sont les spécificités de Libre Forme 8 ?

Le concept est entièrement personnalisé et est établi à partir d'une étude des équilibres nutritionnels propres à chacun d'entre nous. Il tient compte de vos antécédents de poids, votre environnement personnel & professionnel, vos prescriptions médicales, votre rythme de vie (repas à la maison, au restaurant, fêtes...), de vos horaires, de vos goûts... en résumé il est unique et vous exclusivement destiné.

Des fiches-menu quotidiennes indiquent le détail de tous les repas. Une liste de courses est fournie par catégorie pour que le casse-tête quotidien disparaisse et que vous n'ayez plus à vous poser de questions. Tout est simple, tout est indiqué et pour le plaisir, quelques recettes qui feront le bonheur de toute la famille.

Quand cela est nécessaire, nous intégrons dans nos programmes, la prise en compte de la localisation de la graisse et donc le ciblage de l'amincissement. Vous perdez les kilos là où ils se trouvent...

Comment renforcer la proximité au quotidien avec vos clientes ?

L'accompagnement individuel est essentiel car vous ne devez jamais vous sentir seule sur ce chemin. A l'Institut, par téléphone, par Skype, par SMS, nous sommes toujours là pour vous et chaque semaine, nous faisons le point sur vos résultats et nous adaptons en permanence votre programme en fonction des kilos et des centimètres perdus.
Sur notre site, un Espace Privé vous est réservé. Vous y trouverez vos fiches-menus, la liste des courses, toute notre documentation, une boîte à outils avec des informations sur les aliments, les modes de cuisson..., des recettes nouvelles chaque mois et pour chaque saison, des articles sur la nutrition et votre messagerie privée avec votre consultante.

A la fin de votre période d'amincissement, vous y trouverez également des repas-type en fonction des types de cuisine (chinoise, thaïe, japonaise, marocaine, italienne...) qui vous permettront de profiter de vos repas au restaurant en suivant les principes de la méthode.

Chaque semaine, vous pourrez enregistrer votre poids et créer ainsi votre courbe personnelle, enregistrer vos

mesures et suivre vous-même votre évolution.

Cet Espace Privé est accessible quel que soit le support utilisé (ordinateur, tablette ou téléphone).

Votre méthode existe depuis près de 20 ans, quel bilan ?

Depuis 19 ans, la méthode Libre Forme a fait le bonheur de plusieurs milliers de clients qui nous ont fait confiance et nous recommandent dans leur entourage. Notre expérience dans le domaine alimentaire nous a permis de faire évoluer tout au long des années les programmes proposés à nos clients.

Nous disposons aujourd'hui d'une expertise dans la perte de poids avec une réelle efficacité due :

A l'élaboration de programmes équilibrés, variés & attractifs
A la personnalisation de ces programmes et au ciblage de la perte de poids en fonction de sa localisation
Au suivi régulier et permanent de nos clients pendant leur programme et en stabilisation

Notre philosophie et notre éthique ont fidélisé notre clientèle qui sait pouvoir compter sur nous quelles que soient les épreuves dans leur vie. Notre satisfaction repose sur les résultats pérennes que nous obtenons en privilégiant une démarche exclusivement basée sur l'équilibre alimentaire qui est propre à chacun de nous.

Vous savez maintenant tout sur la méthode Libre Forme 8, une méthode de perte de poids sérieuse, durable, équilibrée et qui ne va pas maltraiter votre corps, ni vous abandonner en période de doute ou de renoncement car vous serez suivie personnellement de façon hebdomadaire ou quotidienne car ils sont joignables sur de nombreux supports.

Convaincu(e) par la méthode Libre Forme 8 ?

Alors ne ratez pas dans quelques jours sur la page Facebook du régime de Zhyenne, je vais lancer un grand concours pour vous permettre de gagner un entretien individuel avec un spécialiste Libre Forme 8. Pour être sûr(e) de ne pas rater le concours il vous suffit de liker ma page Facebook (dans le menu à gauche) et d'attendre l'annonce du concours. a savoir qu'une des étapes pour la validation de votre participation au concours sera de liker le page Facebook du régime de Zhyenne, alors likez et vous aurez déjà fait la moitié du chemin lol