

La Méthode Cohen

ANALYSE MINCEUR VÉRONIQUE 30 juillet 2017

dr.jeanmichelcohen.fr



Jean-Michel Cohen

Découvrez comment 500.000 personnes ont perdu du poids depuis 2007



Bravo VÉRONIQUE , je vais vous aider à perdre ces 10 kilos et à vous sentir mieux dans votre peau.

En suivant mon programme, vous allez bénéficier d'une solution plus efficace pour mincir et **atteindre votre objectif de 60 kilos d'ici le 2 novembre**. Cette méthode de rééquilibrage alimentaire sera bénéfique pour votre santé et complètement adaptée à votre profil.

Et si nous n'arrivons pas à vous faire maigrir, nous vous rembourserons l'intégralité de votre programme. Il vous suffira d'appeler notre service client au 04 11 88 01 12.

VÉRONIQUE , vous avez décidé de maigrir et la Méthode Cohen va vous permettre de retrouver les bonnes habitudes alimentaires pour atteindre votre objectif.

Mon régime est basé sur le plaisir et la personnalisation, ce qui va rendre votre perte de poids plaisante et agréable.

Vous serez surpris des premiers résultats : un niveau d'énergie au beau fixe, des pantalons moins serrés et une confiance en soi retrouvée !

Les résultats de ma méthode sont visibles et les effets sont durables. J'ai fait mincir des dizaines de milliers de personnes. Et maintenant, c'est à vous d'en profiter !

Avec la Méthode Cohen, **VÉRONIQUE** , vous allez perdre du poids en choisissant vous-même votre rythme d'amaigrissement et votre type d'alimentation (classique, végétarien, sans porc, sans lait de vache....).

Vous aurez occasionnellement la possibilité de consommer des pizzas, des sandwiches et du chocolat ! Pour moi, il n'y a en effet rien de plus frustrant qu'un régime sans liberté.

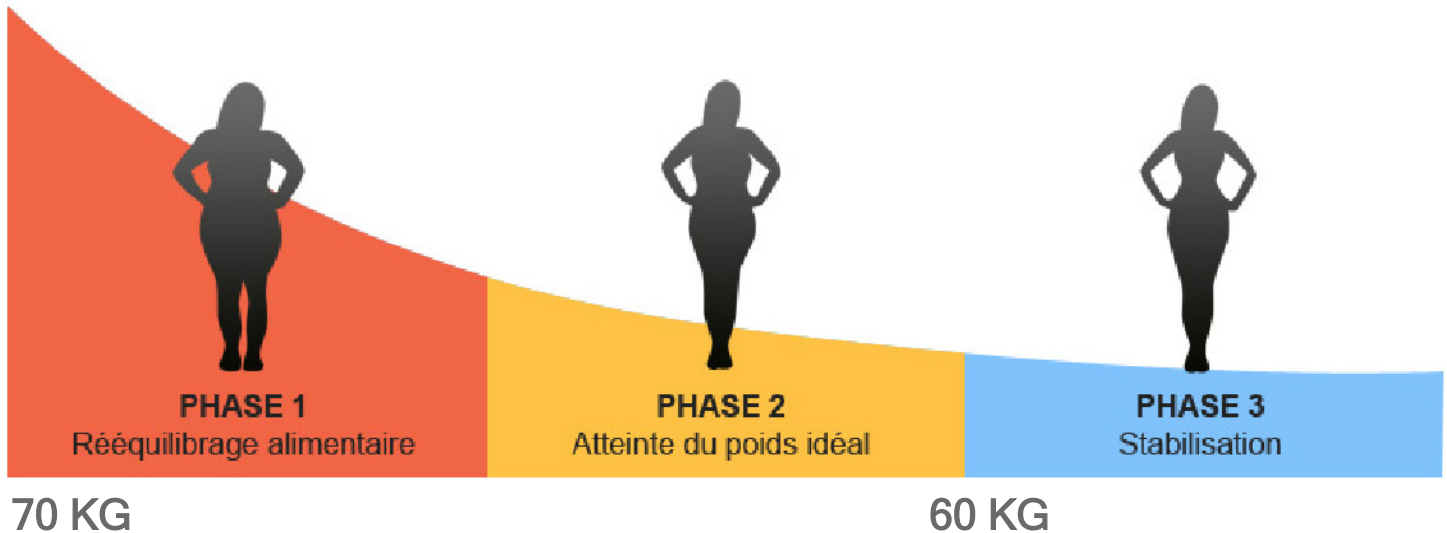
Jean Michel Cohen

PREMIÈRE PARTIE

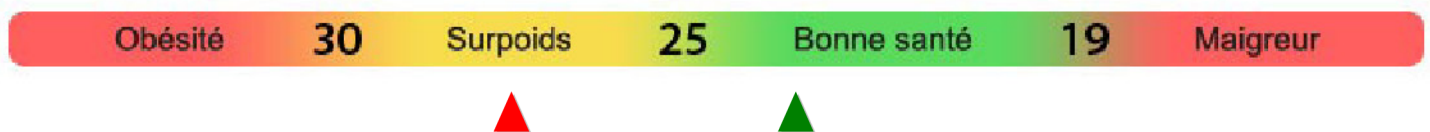
VOTRE ANALYSE PERSONNALISÉE

VOTRE OBJECTIF

Le poids que vous visez est dans la norme admise pour votre taille, c'est à dire compris entre 48.64 et 64.00 kg. C'est donc une excellente décision pour votre santé car, comme vous pouvez le constater dans l'étude sur les résultats du programme (ci-dessus), 75 % des participants conservent de bonnes habitudes alimentaires plus de 5 ans après avoir terminé leur régime. Vous êtes donc entre de bonnes mains pour réussir.



Votre IMC : Comme vous pesez 70 kg pour 160 cm, votre Indice de Masse Corporelle (IMC) est actuellement de 27.34.



L'indice de masse corporelle est un indice scientifique standard qui permet de calculer le rapport du poids par rapport à la taille. Il est compris entre 19 et 25 chez les individus en bonne santé.

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Pour maigrir, vous mangez peu de viande, de poisson et d'oeufs : avez-vous raison

Maigrir, c'est manger de tout et nous avons tendance à nous acharner à réduire la quantité de nourriture pour tenter de maigrir plus vite, sans penser que le corps n'aime pas être brutalisé. Les protéines comme la viande le poisson ou les oeufs sont très utiles à notre corps pour fabriquer son support architectural (les muscles, la peau, les cheveux, les hormones, les anticorps...).

Mais les protéines servent aussi à assurer notre satiété. Beaucoup de légumes et peu de protéines, ce sera probablement insuffisant pour tenir jusqu'au repas suivant. Cela peut contribuer à créer des carences (fatigue, infection, etc.). En ne nourrissant pas assez votre organisme avec des aliments nobles, vous risquez de ralentir votre amaigrissement... Laissez-moi vous guider, je vais tout vous dire !

La Méthode Cohen est bien plus efficace avec :

- Des plans de repas sans privations ni aliments interdits
- Le Jeune Cohen 16H pour accélérer votre perte de poids
- Des techniques pour rattraper les écarts en douceur

VOS PETITS ÉCARTS

Vous avez la sensation de grossir parce que vous mangez trop : ça n'est pas vrai !

La quantité de nourriture n'a pas nécessairement un rapport direct avec la prise de poids. En général, on ne grossit pas parce qu'on mange trop mais surtout parce qu'on mange mal et de manière anarchique. On consomme en particulier trop d'aliments sucrés et trop de graisses?

Si vous avez le sentiment de trop manger, je vous conseille de réduire les portions en utilisant des assiettes et des plats plus petits. C'est tout bête mais ça fonctionne très bien, surtout si vous avez le syndrome de "l'assiette propre". Vous avez aussi la possibilité d'acheter moins d'aliment ou des conditionnements plus petits. évitez par exemple les produits en paquets familiaux ou "maxi" car la tentation est alors irrésistible.

La Méthode Cohen est une solution pour être mieux dans votre peau avec :

- Plus de confiance grâce à l'accompagnement de votre diététicienne
- Moins de stress et plus de tonus grâce aux défis de la semaine
- La méthode 5 minutes par jour* pour vous faire du bien au quotidien

**Cette Méthode fait l'objet du dépôt de brevet n°1563092 à l'INPI.*

VOTRE MOTIVATION

Vous allez vous faire plaisir en mangeant mieux, beaucoup mieux.

Les membres de la Méthode Cohen ont souvent la même réaction : “Ce n’est pas un régime, c’est une nouvelle façon de s’alimenter, une nouvelle hygiène de vie”.

Le programme de Jean-Michel Cohen n’est pas privatif, aucun aliment n’est interdit. Vous allez conserver vos aliments “plaisir” tout en équilibrant votre alimentation.

Pour adapter le programme au plus près de vos goûts vous aurez pour vous aider :

- Une diététicienne dédiée pour vous guider personnellement
- Une liste d’équivalences “plaisir” pour adapter les menus à vos goûts préférés.
- Un ensemble de Fiches pratiques pour continuer à aller au restaurant, être invité chez des amis et faire à l’occasion des repas de fête.

La Méthode Cohen est une solution plus "plaisir" avec :

- Une structure des plans de repas adaptable à vos préférences alimentaires
- Une courbe de poids qui descend à vue d’œil jusqu’à votre objectif
- Des exercices physiques simples et faciles pour booster votre hormone “plaisir”: la dopamine.

VOTRE SANTÉ

Vous allez durablement améliorer votre santé

En France, 15 millions de personnes sont en surpoids et 6.9 millions sont en situation d'obésité, soit au total 32.3 % de la population. Si la tendance se poursuit, la population en situation d'obésité en France pourrait atteindre 30% d'ici 30 ans... et ainsi rejoindre le niveau des Etats-Unis.

Les résultats de la Méthode Cohen parlent d'eux-mêmes :

- 75 % des participants ont conservé de bonnes habitudes alimentaires au delà de 5 ans après le programme.
- 63 % ont réussi à atteindre leur objectif minceur grâce au programme.
- 50 % ont réussi à stabiliser leur poids sur le long terme.

La Méthode Cohen est une solution plus "santé" avec :

- Les conseils vidéo quotidiens de Jean-Michel Cohen
- Des résultats scientifiquement prouvés (Etude 2014 SEPREM*)
- Des outils pratiques pour réapprendre à manger et rééquilibrer votre alimentation

VOTRE SOLUTION PERSONNALISÉE

VÉRONIQUE , la Méthode Cohen correspond précisément à vos besoins.

Vous avez 10 kilos à perdre et je vous recommande le programme de 6 mois qui va vous permettre de perdre tranquillement ces kilos puis de profiter d'une période de stabilisation pour muscler votre corps !

Rappelez-vous que votre succès est important pour votre santé mais aussi pour votre bien être et votre confiance en vous. **La Méthode Cohen** est bien plus efficace qu'un régime : c'est le rééquilibrage alimentaire qui vous servira tout au long de votre vie.

N'hésitez pas à nous poser des questions car, avec toute mon équipe, nous sommes là pour vous aider et vous conseiller !

Vous pouvez avoir une confiance totale dans la Méthode Cohen, **VÉRONIQUE** , et nous vous le prouvons en prenant cet engagement : si vous n'avez pas pu atteindre votre juste poids à la fin du programme, nous nous engageons à vous le rembourser intégralement.

Commencez votre programme Méthode Cohen en cliquant ici :

dr.jeanmichelcohen.fr

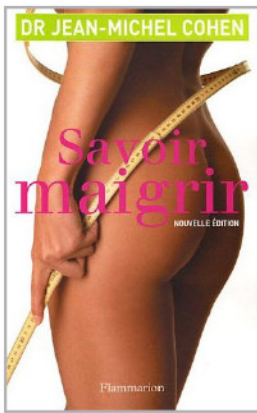
DEUXIÈME PARTIE

LA MÉTHODE COHEN

La Méthode Cohen

Maigrir avec plaisir et rééquilibrer son alimentation

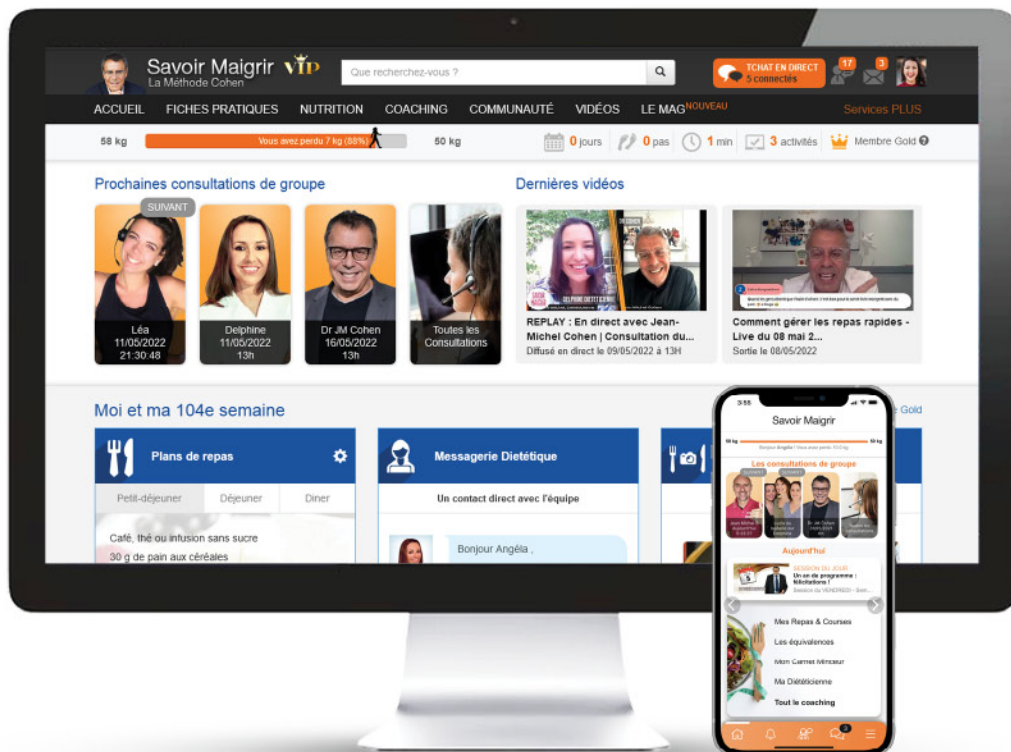
Dans son ouvrage *Savoir Maigrir* (Flammarion, 2002), Jean-Michel Cohen a mis au point un rééquilibrage alimentaire basé sur le **plaisir de manger et l'absence de frustration**. Avec sa méthode, chacun maigrit à son rythme propre, en fonction des objectifs qu'il s'est lui-même fixé.



La Méthode Cohen sur Internet est avant tout un régime sincère et honnête : pas d'artifices, ni de recettes longues ou compliquées. Il s'agit de consommer des produits simples, faciles à trouver, au cours de repas variés et qui conviennent à tous. C'est donc mieux qu'un régime, une nouvelle hygiène de vie, un plaisir de manger retrouvé et un rééquilibrage alimentaire de fond.

Ce programme est fondé sur les connaissances de Jean-Michel Cohen et son expérience encyclopédique de l'alimentation. Il a décidé de les partager et de les rendre facilement accessibles sur internet pour **aider les personnes qui veulent maigrir** à atteindre leur objectif.

La Méthode Cohen est aussi une application pour **smartphone et tablette** (disponible sur Android et iOS), pour permettre à tous les utilisateurs d'emmener leur coach partout avec eux.



Les principales innovations

Les nouveaux plans de repas “2 repas + 1 en-cas”

Tout le monde n’a pas forcément l’habitude ou le temps de faire trois repas par jour ; certains ne prennent pas de petit déjeuner, d’autres se contentent de peu le midi et d’autres encore se passent de dîner...

C’est pour eux que Jean-Michel Cohen a élaboré les formules “2 repas + 1 en-cas” où l’on peut, à sa guise et en toute confiance, remplacer l’un des trois repas classiques de la journée par une collation légère et savamment structurée. Ces formules apparaissent simultanément dans le nouveau livre de Jean-Michel “J’ai décidé de maigrir” (Ed. Flammarion, 2015). Oui, on peut mincir équilibré en ne prenant que deux “vrais” repas par jour.



Les principales innovations

Le régime oeufs : jusqu'à 3 kg en 1 semaine !

Le régime oeufs est une séquence de régime rapide que le Dr Jean-Michel Cohen a mis en place pour vous faire perdre environ 3 kg en 1 semaine pour les personnes qui ont besoin de perdre vite pour les raisons suivantes :

- une urgence médicale, comme avant une intervention chirurgicale.
- au démarrage : pour certaines personnes qui ont un réel besoin de rentrer de façon active dans le programme pour se motiver à partir de la Semaine 3.
- en cas de stagnation/démotivation afin de rebooster la perte de poids et le moral.

La formule proposée avec le « régime œufs » se base uniquement sur des aliments naturels et ne devra pas être poursuivie au-delà d'une semaine. D'où les bons résultats, puisque vous perdez environ 3 kg, et sans risque de carences, car la durée est vraiment courte !



Les principales innovations

Le régime Flash : une solution rapide !

Ce régime est généralement enclenché par séquence de 48h si vous traversez une période de stagnation ou que votre perte de poids est excessivement lente.

Le Régime
FLASH

Ce programme flash correspond au 900 kcal pour les femmes et 1200 kcal pour les hommes. Programme déconseillé au démarrage, sur plus d'une semaine, en cas de diabète, en cours de grossesse ou d'allaitement.

Pour enclencher ce régime Flash, il est primordial d'en parler en amont à votre diététicienne pour qu'elle puisse vous conseiller du mieux possible !

Les principales innovations

Le jeûne Cohen 16H : un accélérateur de perte de poids

Egalement à l'affiche de la nouvelle version de la Méthode, la possibilité pendant une période maximum de 15 jours de pratiquer, un jour sur deux, un jeûne intermittent de 16 heures d'affilée. Ce jeûne, que les médias ont déjà baptisé le « jeûne Cohen 16H » est encadré en ligne de manière stricte par l'équipe diététique de Jean-Michel Cohen.



Utilisé ponctuellement pour franchir un plateau, pour "déclencher" la perte de poids si elle tarde à venir ou pour en guise de compensation après une série d'écarts, il doit être accompli selon des règles précises. Le « jeûne Cohen 16H » se conçoit, à ce titre, comme un joker minceur, ou mieux, un véritable accélérateur de perte de poids !

L'accompagnement quotidien sur smartphone

Aujourd'hui, la plupart des Français disposent d'un smartphone ou d'une tablette numérique. Quoi de plus judicieux donc que de l'utiliser dans le cadre de son régime.

Grâce à la formule d'accompagnement sur smartphone (disponible pour iOS et Android), on peut désormais prendre en photo le contenu de son assiette à chaque repas et bénéficier d'une validation diététique et de suggestions pertinentes de la part de l'équipe de la Méthode Cohen.

On peut ainsi poser des questions et rester en contact permanent avec les diététiciennes. C'est comme si, en toutes circonstances, on avait son coach dans la poche !



L'accompagnement par téléphone avec une diététicienne

Envie de parler à l'équipe de coaching ? Besoin de conseils encore plus personnalisés sur le contenu des repas ? Désir de faire le point sur l'évolution de l'amaigrissement ? La solution existe !

L'équipe de la Méthode Cohen va encore plus loin dans l'accompagnement et propose des consultations diététiques par téléphone exclusivement réservées à celles et ceux qui suivent le programme.

Au menu de ces entretiens d'une trentaine de minutes : assistance diététique, bilan complet de la perte de poids, revue des progrès et des difficultés, coaching psychologique pour travailler sur la motivation, etc.



LES OUTILS POUR REUSSIR

OUTILS + EFFICACES pour mincir

- Mes Plans de repas quotidiens et mes Listes de courses à imprimer.
- Mes Défis minceur pour acquérir et ancrer les bonnes habitudes.
- Le Coaching à la carte pour m'adapter à toutes les situations.
- Le Jeûne Cohen 16H pour accélérer ma perte de poids.
- Mes Questions en direct à mon coach et son équipe

OUTILS + PLAISIR pour se faire du bien à chaque bouchée

- La liste des équivalences entre aliments.
- Une structure de repas adaptable selon vos désirs.
- Des consultations de groupe en vidéo avec Jean-Michel Cohen en direct.
- Des menus de rattrapage en cas d'écart alimentaire.

OUTILS + SANTE pour vivre longtemps

- Le Carnet minceur pour faire contrôler mes prises alimentaires.
- La Courbe de poids pour suivre mes progrès.
- La Courbe de pas pour mesurer mon activité physique.
- Mes Fiches pratiques pour tout retrouver facilement.
- Mon Bilan hebdomadaire à faire chaque week-end.

OUTILS + POUR MOI et rien que pour moi

- La messagerie diététique pour interagir avec ma diététicienne.
- Mon application pour smartphone et tablette.
- Mon assistance téléphonique gratuite au 04.11.88.01.12.
- Le Forum VIP de la Méthode Cohen pour partager mon expérience.

Les contenus de coaching exclusifs

- 200+ sessions de coaching
- 500+ critères de personnalisation
- 2000+ recettes minceur
- 250+ vidéos de coaching
- 150 aliments coup de coeur
- 20 exercices physiques en vidéo
- 500+ vidéos de conseils nutritionnels



Les “petits plus” qui font la différence

Plus efficace : une utilisation plus facile et des repas prêts en quelques minutes !

Dès votre connexion, un tableau de bord entièrement repensé vous donne accès en un clic à toutes les applications phares du programme : menus, listes de courses, questions diététiques, carnet minceur, coaching vidéo... Depuis sa création, le programme a prouvé, année après année, son efficacité auprès de centaines de milliers d'utilisateurs. L'équipe de la Méthode Cohen vous accompagne au quotidien, sur internet, sur smartphone et par téléphone, pour vous assurer d'atteindre votre objectif minceur. Preuve de succès et de sérieux, si vous ne perdez pas au moins 4 kg dès le premier mois de coaching, vous êtes remboursé intégralement

Plus économique : des plans de repas adaptés à tous les budgets

En plus plans de repas diététiques sans gluten, sans laitages, sans porc, spécial colopathie, sans petit déjeuner, etc., sont désormais disponibles des menus “petits budgets” pour manger mieux au meilleur prix, autour de 45 euros par personne et par semaine, soit moins de 2,50 euros le repas.



Votre équipe diététique a choisi pour vous des aliments peu onéreux qui auront les mêmes résultats sur votre perte de poids. L'important est l'apport calorique réparti sur une journée complète. Cela n'enlèvera rien à votre plaisir, les recettes restent succulentes et l'objectif est double : perdre du poids sans perdre un sous !

Plus personnalisé : près de 500 profils alimentaires différents, unique sur Internet

Chaque nouveauté apporte toujours plus de personnalisation au programme. En ajoutant les dernières options et personnalisations disponibles, La Méthode Cohen propose le programme minceur le plus personnalisé **avec près de 500 profils différents**. Homme ou femme, actif ou sédentaire, femme ménopausée, sans gluten, sans laitages...



De plus, grâce aux nouveaux plans de repas “2 repas + 1 encas”, les personnes qui ne prennent qu’un petit-déjeuner léger ou se suffisent d’une simple collation le soir, ont elles aussi leur solution minceur. Et pour aller encore plus loin, les échanges avec l’équipe diététicienne vous permettent d’avoir des conseils professionnels et personnalisés pour adapter au mieux votre programme. Utilisez l’option “Repas en photo” pour avoir une commentaire sur tous vos repas ou encore l’option “Accompagnement par téléphone” pour des entretiens privés de 30 à 45 min avec votre diététicienne. Plus un programme est personnalisé, plus il est facile à suivre. Ainsi votre perte de poids se fait en douceur, sans avoir le sentiment d’être au régime.

Plus connecté : mesurez votre activité et l'évolution de votre perte de poids.

L'heure est à l'auto-mesure. Grâce à différents appareils connectés comme les podomètres Fitbit, Google Fit, ou encore une balance connectée vous suivez votre activité physique et l'évolution de votre amincissement. Ce sont des outils de motivation très importants qui vous poussent à bouger plus car les résultats sont visibles et concrets.

Oui l'activité physique participe à la perte de poids si elle est accompagnée d'une alimentation variée et équilibrée comme le propose la Méthode Cohen. Mais l'activité physique offre bien plus que cela. Elle apporte bien-être, dynamisme et aide à favoriser un bon sommeil. En connaissant précisément votre niveau d'activité physique vous vous motiverez pour menez votre combat et atteindre votre poids idéal.



Les résultats du coaching minceur

La preuve que ça marche !

L'Institut Seprem Etudes et Conseil a publié les résultats de la première grande étude sur l'efficacité du coaching en ligne*. Cette étude porte sur une analyse du profil de **120.000 clients** de la Méthode Cohen et est complétée par un sondage réalisé auprès d'un échantillon de 3.257 personnes.

Principaux enseignements de l'étude :

- **69 %** des utilisateurs sont satisfaits du programme.
- **63 %** des utilisateurs ont atteint leurs objectifs.
- **50 %** ont réussi à stabiliser leur poids sur le long terme.
- **75 %** des utilisateurs ont conservé de bonnes habitudes alimentaires.

(*) Les résultats de l'étude sont disponibles sur simple demande.



69 % des utilisateurs sont satisfaits du programme



63 % des utilisateurs ont atteint leurs objectifs

Le surpoids en France : les chiffres-clés

- En France, on compte **15 millions** de personnes en surpoids et **6.9 millions** en situation d'obésité, soit près de 32.3 % de la population.
- En 15 ans le poids moyen des Français a augmenté de **3.6 kilos**.
- Le traitement de l'hypertension artérielle est **2,3 fois plus fréquent** chez les individus en surpoids et 3,6 fois plus chez les personnes obèses par rapport aux sujets ayant un IMC normal.
- Si la tendance se poursuit, la prévalence de **l'obésité** en France **pourrait atteindre 30 %** d'ici 30 ans et ainsi rejoindre les **statistiques observées aux Etats-Unis**.



32,3 %

Le surpoids et l'obésité en France

Jean-Michel Cohen



Jean-Michel Cohen est médecin-nutritionniste. Il est marié et père de trois filles. Depuis 1981, il se consacre presque exclusivement aux problèmes concernant l'alimentation et aux relations entre le corps humain et l'assimilation des aliments.

Au début de son parcours médical, il a activement contribué au développement du principe de solutés hyperprotéinés dans les situations de dénutrition gravissimes. Il est aussi à l'origine du « curseur nutritionnel », un outil de lisibilité pour l'étiquetage nutritionnel.

Dans les années 2000, il a écrit plusieurs ouvrages de référence dont *Savoir Maigrir*, *Bien manger en famille*, *Maigrir : le grand mensonge* ainsi que *Savoir manger : le guide des aliments* en collaboration avec Patrick Serog, médecin-nutritionniste.

En 2004, il a reçu les insignes de l'Ordre National du Mérite de la part du Ministre de la Santé.

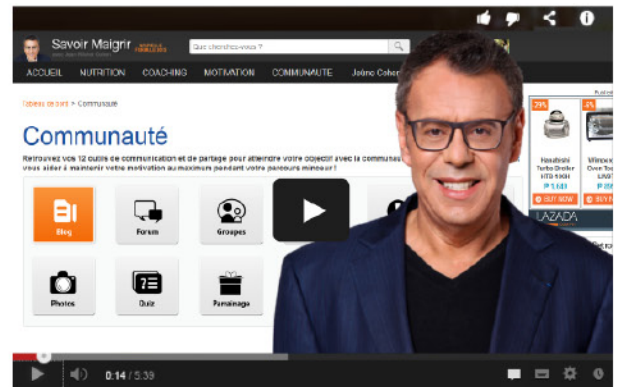
En 2007, Jean-Michel Cohen s'associe avec la société Anxa-Aujourd'hui.com pour lancer un programme de coaching en ligne personnalisé. En six ans, celui-ci a permis à plus de 300,000 personnes de perdre du poids et de (ré)apprendre à bien manger.

Ces dernières années, Jean-Michel Cohen a sorti sort plusieurs succès de librairie coup sur coup : *250 aliments santé et minceur*, *Mincir à petit prix* ou encore *BON*, écrit avec le chef Thierry Marx.

Depuis plus de 20 ans déjà, Jean-Michel Cohen intervient régulièrement à titre d'expert spécialiste en nutrition sur des plateaux de télévision ainsi que dans diverses émissions radio.

Le fonctionnement quotidien du coaching minceur

- ✓ Dès son inscription, le client reçoit chaque matin un **e-mail de coaching avec une vidéo** de conseils et de motivation de la part de son coach.
- ✓ Après avoir personnalisé son profil alimentaire, Il accède aux **plans de repas** et aux **listes de courses** à imprimer avec deux semaines d'avance pour bien s'organiser.
- ✓ Il peut rejoindre le forum ou un **groupe de motivation** et échanger avec les autres inscrits, en particulier ceux qui commencent le programme au même moment.
- ✓ Il peut consulter à tout moment la base de **recettes minceur** élaborées par Jean-Michel Cohen et son équipe.
- ✓ Le mercredi, c'est l'email de rappel des **pilliers de la méthode** et des astuces à suivre
- ✓ Et le samedi, il est invité à se **peser** pour suivre l'évolution de son poids et à faire le bilan de sa semaine en répondant à un questionnaire.
- ✓ A tout moment, le client a la possibilité de poser des **questions personnelles** à l'équipe diététique du coach, qui assure un suivi en ligne par **tchat** et par email via les outils dédiés du programme.
- ✓ Pour les questions non diététiques (pratiques ou techniques), le service-client est disponible **du lundi au vendredi de 9h00 à 18h au 04 11 88 01 12** (coût d'un appel local).



Témoignages

Depuis le lancement de la Méthode Cohen sur Internet, des dizaines de milliers de personnes qui ont retrouvé leur poids de forme, ont tenu à témoigner. Retrouvez l'ensemble des témoignages en vidéo sur la chaîne Youtube Dr Jean-Michel Cohen en cliquant [ici](#).

Le témoignage de Corinne

"Je me suis même remise au sport"

Corinne témoigne de son bien-être retrouvé après 8 kilos envolés grâce à la Méthode Cohen. Cet accompagnement au quotidien lui convient parfaitement et elle utilise les menus équilibrés pour toute la famille !



Le témoignage d'Emilienne et Xavier

"Nous avons changé notre façon de manger!"

Emilienne et Xavier se sentent mieux dans leur corps grâce à des pertes de poids respectives de 16 et 26 kilos ! Avec les plans de repas et les listes de courses très pratiques, ils ont pris plaisir à cuisiner ensemble, à découvrir de nouvelles recettes et à intégrer définitivement de nouveaux comportements au quotidien !



Le témoignage de Michelle

“Je me suis remise au sport et je prends soin de moi”

Michelle, qui était en obésité de stade 2, a trouvé le courage de se lancer et a perdu 32 kilos en suivant la Méthode Cohen. Les vidéos quotidiennes de coaching de Jean-Michel Cohen et pouvoir poser en direct ces questions lors des tchats, lui ont appris beaucoup sur l'alimentation !



Découvrez + de 100 témoignages en vidéo

Jean-Michel Cohen sur les réseaux sociaux



Le blog de Jean-Michel Cohen est un rendez-vous quotidien où l'on suit l'activité de Jean-Michel Cohen.

<https://dr.jeanmichelcohen.fr/conseils>



Sur Youtube, on retrouve des centaines de vidéos de conseils nutritionnels et des astuces pour perdre du poids.

<https://www.youtube.com/c/DrJeanMichelCohenNutritionniste>



Sur Facebook, on a la possibilité de poser des questions à Jean-Michel Cohen et de commenter ses publications.

<https://www.facebook.com/regimecohen/>



Sur Instagram, on retrouve toute l'actualité du Dr Jean-Michel Cohen et on peut le contacter en direct.

<https://www.instagram.com/dr.jeanmichelcohen/>

Contact :

04 11 88 01 12

**du lundi au vendredi de 9h00 à 18h
(coût d'un appel local).**

Commencez la Méthode Cohen en cliquant ici :

dr.jeanmichelcohen.fr/prix-methode-cohen