

Mon programme Personnalisé



Nouvelle Version

Gujourdhui.com

Savoir Maigrir

avec Jean-Michel Cohen, Expert en nutrition

« Après 4 années à vos côtés, mon équipe et moi-même avons retravaillé votre programme en ligne pour qu'il réponde parfaitement à vos attentes ! »

The image shows the cover of a program titled 'Savoir Maigrir' (How to Lose Weight) featuring Jean-Michel Cohen, an expert in nutrition. The cover includes a group of ten diverse women standing in a line, and a quote from Jean-Michel Cohen stating: '« Après 4 années à vos côtés, mon équipe et moi-même avons retravaillé votre programme en ligne pour qu'il réponde parfaitement à vos attentes ! »'. The top left corner has a yellow banner that says 'Nouvelle Version' (New Version) and the top right corner has the website 'Gujourdhui.com'.

Comment utiliser mon programme personnalisé ?

1 – Remplissez votre questionnaire de personnalisation

Lorsque vous vous êtes abonné à votre programme, on vous a proposé de remplir votre questionnaire de personnalisation. Vous l'avez déjà fait si vous avez passé votre bilan minceur gratuit. Si ce n'est pas votre cas, je vous encourage à le faire, en cliquant sur le lien **Modifier mon profil** à côté de votre avatar, en haut du menu de gauche, puis sur l'onglet **Préférences**. Vous pourrez personnaliser vos plans de repas et votre coaching en répondant à ce **Questionnaire personnalisé**.

The screenshot shows a user profile page for 'jeanmichelberille' on the 'Savoir Maigrir' website. The page is titled 'Savoir Maigrir avec Jean-Michel Cohen'. The user's profile information is displayed under the 'Préférences' tab, which is highlighted. A 'modifier les infos' button is visible next to the 'Préférences' tab. The profile information includes:

pseudo :	jeanmichelberille
prénom :	jmb
nom :	BERILLE
sexe :	Homme
anniversaire :	20 février
Situation familiale :	75015
code postal :	PARIS
ville :	FRANCE
pays de résidence :	FRANCE

De même, vous pouvez le refaire à tout moment, modifier vos préférences, apporter de nouvelles informations.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de répondre scrupuleusement à ce questionnaire : il va nous permettre de faire un bilan complet de vos habitudes alimentaires afin de cibler parmi les 250 possibilités de personnalisation qui vous sont offertes, celle qui est la plus adaptée à vos besoins. C'est capital pour votre réussite ! Vous allez suivre un programme de coaching révolutionnaire et qui vous correspond en tous points : menus, vidéos, coaching.

proposé par Gujourdhui.com 0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe. Disponible de 9h à 19h [Compte](#) ▾

Bonjour [jeanmichelberille](#) ! Vous avez **16** nouveau(x) message(s)

Savoir Maigrir
avec Jean-Michel Cohen

Accueil Coaching Amies Communauté Shopping

Accueil > Profil > Personnalisons vos repas et votre coaching

jeanmichelberille
Modifier mon profil

COACHING

- Fil d'actu Coach
- Session Coaching
- Repas
- Outils
- Boutique

GROUPES

- Mes groupes
- Créer un groupe

COMMUNAUTÉ

- Blog
- Forum
- Messages **16**

Questionnaire de personnalisation

Je compte sur vous pour remplir scrupuleusement ce questionnaire : il va me permettre de cibler parmi les **250 possibilités de personnalisation** que je vous offre, celle qui est la plus adaptée à vos besoins. C'est **capital** pour votre réussite ! Vous allez suivre un programme de coaching révolutionnaire et **personnalisé** pour vous : menus, vidéos, coaching. Allez, passons à l'action !

Merci de confirmer que vous êtes : femme homme

1. D'après vous, pour quelle raison avez-vous pris du poids ?

- J'ai arrêté l'activité physique sans rien changer à mon alimentation.
- J'ai fait de nombreux régimes et j'ai toujours repris du poids : l'effet yoyo!
- J'ai pris du poids au moment de la ménopause.
- Je suis stressée, je ne cuisine pas, je grignote ou je consomme du "tout prêt".
- Mon médecin m'a prescrit des médicaments qui m'ont fait prendre du poids.
- Je ne sais pas.

Le grand avantage d'un programme de coaching personnalisé, c'est de tenir compte de vos faiblesses mais aussi de vos forces. Grâce à ce questionnaire, vous définissez votre profil et vos objectifs. Vous aurez ensuite accès à un suivi personnalisé et vous serez mieux conseillé par votre coach et par nos diététiciennes diplômées d'État, à travers les **questions diététiques** et votre **carnet minceur**.

2 – Bénéficiez d'un suivi personnalisé

Nous sommes tous différents et d'ailleurs les goûts et les couleurs ne se discutent pas !

C'est pourquoi nous avons construit pour vous un programme personnalisé à l'envie : il vous appartient pleinement, c'est la clé de votre succès à court comme à long terme. **La magie d'Internet** – plus qu'une valeur ajoutée ! – permet de prendre en compte vos particularités et vos attentes. Nous allons de cette façon mieux comprendre vos besoins spécifiques et donc mieux y répondre.

Cela va consister **sur le plan alimentaire**, à vous donner la possibilité d'écarter les aliments que vous n'aimez pas (ce qui constitue une base dans un régime). **Côté coaching quotidien**, nous avons fait également en sorte de répondre à vos besoins : vous êtes stressé, vous n'avez pas le temps de faire la cuisine ? Nous vous aiderons à réduire votre stress naturellement et nous vous donnerons des astuces pour gérer vos repas en toute sérénité ! Vous

êtes un homme et n'avez pas les mêmes goûts ni les mêmes envies qu'une femme ! Vous n'avez pas pour objectif d'avoir des cuisses fuselées, non... ce qui vous préoccupe c'est cette petite bouée inesthétique autour du ventre. Qu'à cela ne tienne ! Nous vous proposerons des exercices physiques ciblés, un plan de repas spécial homme et des trucs pour passer des « soirées bières entre potes » sereinement !

C'est pourquoi nous avons tout fait pour vous fournir un coaching personnalisé efficace et qui vous parle !

1 – Des sessions et des vidéos sur mesure

Votre programme Savoir Maigrir vous apporte des informations, du soutien et des vidéos spécifiques à vos besoins et à vos objectifs. Car cela reste VOTRE régime, vous en êtes le principal artisan. Vous devez donc pouvoir vous l'approprier et l'intégrer facilement dans votre quotidien.

C'est pour cette raison que selon votre sexe, votre mode de vie, vos obligations ou vos capacités physiques, vous avez le choix entre un

coaching :

- Classique pour les femmes
- Classique pour les hommes
- Pour les femmes à mobilité modérée
- Pour les femmes en phase de ménopause ou de post-ménopause
- Pour les femmes ayant des difficultés à maigrir
- Pour les femmes actives ou débordées
- Pour les femmes sous traitement médicamenteux

Grâce à l'étude approfondie de nos abonnés sur les 4 dernières années, nous nous sommes rendu compte que certains « profils » types étaient récurrents.

Ils mettent l'accent sur des modes de vie, des problématiques d'âges et de sexes ou encore de circonstances. Vous pouvez ainsi facilement vous retrouver dans l'une de ces familles.

proposé par  0800 00 88 30 : numéro vert gratuit depuis un poste fixe. Disponible de 9h à 19h

Bonjour **jeanmichelberille** ! Vous avez **16** nouveau(x) message(s)

Savoir Maigrir
avec Jean-Michel Cohen

Accueil Coaching Amies Communauté Shopping

jeanmichelberille
Modifier mon profil

Mes statistiques
membre depuis **16 août 2011**
dernière connexion
0 discussions forum

Infos Activités **Préférences**

Programme

programme suivi : Savoir maigrir
 coaching : Classique pour les hommes
 plan de repas :
 niveau calorique :

Je veux personnaliser mes plans de repas et mon coaching en répondant à ce [questionnaire personnalisé](#)

mensurations : [modifier](#)
 abonnement : [modifier](#)

Alertes

newsletter : [abonné](#) | [désabonné](#)
 forum : [modifier](#)
 groupes : [modifier](#)

COACHING
 Fil d'actu Coach
 Session Coaching
 Repas
 Outils
 Boutique

GROUPES
 Mes groupes
 Créer un groupe

COMMUNAUTÉ
 Blog
 Forum
 Messages **16**
 Amies
 » plus

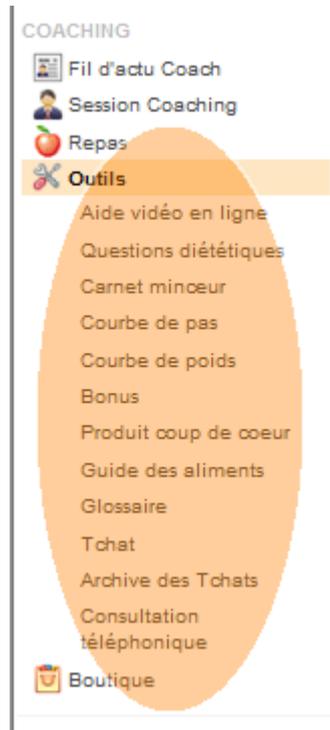
2 – Des menus adaptés

Mais la personnalisation de votre programme va encore plus loin et propose plusieurs niveaux calorique adaptés à vos besoins (900 kcal/jour, 1 200 kcal/jour, 1 400 kcal/jour, 1 600 kcal/jour). Avec Savoir Maigrir, vous profitez d'un régime équilibré, pratique et efficace dans la durée, mais surtout placé sous le signe du « plaisir » pour l'intégrer agréablement dans la vie de tous les jours. Il est adapté aux besoins, au rythme et aux possibilités de chacun. En fonction de vos habitudes alimentaires, de vos goûts, de vos préférences ou de vos intolérances, vous pouvez choisir entre différents choix de **plans de repas** :

- Classique
- Sans petit déjeuner
- Spécial colopathie / côlon irritable
- Sans lait de vache
- Sans laitages mais avec du fromage
- Sans laitages et sans fromage
- Sans viande de porc

Et pour aller encore plus loin dans la personnalisation, mon équipe de diététiciennes

et moi-même sommes présents pour vous au quotidien. Vous n'aimez pas vos plans de repas, quelque chose vous tracasse dans votre régime ? Le tchat avec les diététiciennes, les questions diététiques, votre carnet minceur et même le service client pour toutes les questions fonctionnelles, les sessions de formation sont autant d'outils que je vous exhorte à utiliser régulièrement ! Nous sommes là pour vous.



3 – Modifiez votre profil (pseudo, mot de passe, photo...)

Toujours dans cette logique de personnalisation, je vous conseille d'apporter des informations à votre espace personnel et de vous l'approprier.

Dans votre programme, il existe une page pour changer votre pseudo, vos photos ou encore vos informations personnelles... C'est la page du profil : votre carte d'identité dans le programme Savoir Maigrir. Cette page est visible par l'ensemble de la communauté.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/01.asp>

Pour accéder à votre profil, cliquez sur :

—Le lien **Modifier mon profil** en haut du menu de gauche

—L'onglet **Compte** en haut à droite de la page, puis sur **Paramètres du Compte**

+ L'astuce :

Vous pouvez aussi accéder à votre profil en cliquant sur votre avatar en haut à gauche.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/08.asp>

Depuis votre profil, vous avez la possibilité de modifier vos informations en cliquant sur le lien **Modifier les infos**, situé en haut à droite sous l'onglet **Préférences**.

Cliquez sur l'une des catégories **Infos générales**, **Activités**, **Préférences**. Remplissez les champs de saisie et validez en cliquant sur le bouton **J'enregistre les modifications**.

Vous pouvez même charger votre photo personnelle pour vous présenter aux autres participants. La photo que vous souhaitez utiliser doit se trouver dans un dossier de votre ordinateur. Pour cela, cliquez sur le lien **Photo** puis **Modifier**. Grâce au bouton **Parcourir**, localisez sur votre ordinateur le dossier où se trouve la photo et choisissez le fichier de la photo, celui-ci doit être obligatoirement en format JPG ou JPEG (c'est le cas de la plupart des photos en format numérique). Pour configurer les paramètres de votre compte, cliquez sur l'onglet **Préférences**.

Vous pouvez modifier votre mot de passe en cliquant sur le lien **Mot de passe** puis **Modifier**. Vous pouvez également gérer vos alertes forums ou encore sélectionner votre type de plan de repas.
@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/07.asp>

+ L'astuce :

Dans votre profil, après avoir chargé votre photo personnelle, cochez **Photo téléchargée** pour la faire apparaître. Validez votre nouveau profil en cliquant sur le bouton : **Je valide**.

The screenshot shows the user profile page for 'jeanmichelberille'. At the top, there is a pink banner with 'proposé par aujourd'hui.com' and a phone number '0800 00 88 30 : numéro vert gratuit'. Below this is a white notification box that says 'Bonjour jeanmichelberille ! Vous avez 16 nouveau(x) message(s)'. The main header is dark blue with the text 'Savoir Maigrir avec Jean-Michel Cohen' and navigation links for 'Accueil', 'Coaching', 'Amies', and 'Communauté'. The profile section includes a small profile picture, the name 'jeanmichelberille', and a 'Modifier mon profil' link. Below the profile picture is a 'COACHING' menu with options: 'Fil d'actu Coach', 'Session Coaching', 'Repas', 'Outils', and 'Boutique'. There is also a 'GROUPES' section with 'Mes groupes'. The main content area has three tabs: 'Infos', 'Activités', and 'Préférences'. The 'Infos' tab is active, showing 'Infos générales' with a 'modifier les infos' button. The profile details are as follows:

pseudo :	jeanmichelberille
prénom :	jmb
nom :	BERILLE
sexe :	Homme

→ Puis une fois dans « modifier les infos » cliquez sur : photo : modifier

GROUPES
Mes groupes
Créer un groupe

COMMUNAUTÉ
Blog
Forum
Messages 16
Amies
» plus

ma date de naissance sans l'année

sexe : H F

relation actuelle : sélectionnez

code postal : 75015

ville : PARIS

pays de résidence : FRANCE

photo : modifier

▶ ENREGISTRER LES MODIFICATIONS

▶ Description

▶ Infos personnelles

▶ Infos professionnelles