

Cahier de coaching minceur
Savoir Maigrir

Jean-Michel Cohen

 **Aujourdhui.com**
passez à l'action pour mieux vivre

Maribey : « Le régime est très **facile** à suivre et surtout c'est sans privation et à tout moment on peut se faire des petits plaisirs et je crois que c'est ça le plus important. »

Christine : « Il me semble que je mange beaucoup plus qu'avant alors que je perds du poids au fil du temps. »

O7titine : « J'ai apprécié et j'apprécie toujours d'aller sur les forums et d'utiliser les différents outils de coaching. »

Franek : « Pour moi ce n'est pas un régime mais une façon de manger **saine** et **équilibrée**. »

Fanfan : « Ce régime est très agréable à suivre car on ne se creuse pas la tête pour savoir quoi manger et en plus les menus sont **succulents**. »

Philippe : « Je suis un grand gourmand et le programme m'a permis de lier plaisir et **goûts** des aliments. »

Anouta : « Après un mois, je n'appelais déjà plus la méthode Savoir Maigrir un régime mais tout simplement : ma **nouvelle** façon de manger ! »

Pateisseire : « J'avais fait plusieurs régimes, mais jamais je n'ai perdu **autant** durant une semaine ! »

Nico : « J'ai perdu 25 kg **sans** **peine**, à la grande surprise de mes proches et de mon médecin traitant qui avait baissé les bras. »

Aloulou : « J'ai perdu 27 kg en 6 mois sans jamais me rendre compte que je suivais un régime. »

Céline : « Je m'autorise des écarts avec plaisir et **sans culpabilité**. »

Liberté : « J'en ai fait des régimes mais c'est la **première fois** que je mange très bien et sans avoir faim la journée. »

Marie Christine : « J'ai appris à mincir grâce à Jean Michel Cohen dans ma tête et la clé est là. »

Papillon : « Les recettes sont super faciles, **délicieuses** et il faut le dire peu couteuses. »

Do : « Je cuisine le mot **plaisir** à chaque repas car il est très facile de cuisiner de bons petits plats. Je cuisine JMC pour toute la famille. »

Mamie Florinette :
« Même quand je reçois des invités, je me base sur les menus du programme et cela plaît toujours. »

Skarlett : « Si c'était à refaire je le referai avec JM Cohen et avec personne d'autre. »

Viou : « Si je dois donner un conseil à ceux qui veulent perdre du poids, faites **confiance** au programme minceur de MR JM Cohen les résultats sont là. »

Petitjean30 : « Je suis confiant car je suis très motivé et je sais que je ne suis pas seul mais **accompagné**. »

Barbara : « Des recettes attrayantes, des sessions de coaching en vidéos et un forum **motivant**, voici le cocktail qui m'a permis de perdre du poids. »

Mamy22 : « J'ai retrouvé ma joie de vivre, je peux à nouveau jouer avec mes petits-enfants. Mes enfants sont très fiers de moi, en un mot, je suis **heureuse**. »

Mady : « J'ai redécouvert l'idée de faire du **sport** dans les conseils de Mr Cohen. C'est devenu presque un besoin aujourd'hui. »

Patie : « Merci à JMC pour ses bons **conseils**, on se sent suivi de A à Z et c'est important ! »

Philippe : « Je conseille fortement autour de moi la méthode Savoir Maigrir. On a tout à y gagner. »

Tess95 : « Je pense que je ne serais pas arrivée à un tel résultat sans les messages **encourageants** et les conseils éclairés de J.M.Cohen et de toute son équipe. »

Zouzou : « À tous les désespérés par leurs kilos superflus, je dis : allez-y vous verrez c'est très facile, **efficace**, et durable. »

Louna : « Je suis vraiment **contente** car j'ai retrouvé le poids que je faisais à 25 ans et j'en ai 53 aujourd'hui. »

Morgane67 :
« Maintenant j'ai retrouvé ma taille de jeune fille, ma confiance en moi et on me donne 10 ans de moins... »

Béné : « Je me sens mieux dans ma tête, dans mon corps et question santé que du **positif**. »

Toutoune : « C'est une aide précieuse d'avoir tous ces conseils et de voir la **courbe de poids** descendre. »

Puce95 : « J'ai retrouvé le plaisir des habits (3 tailles en moins), la "**pêche**" pour les activités sportives. »

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

Mon pseudo unique :

Mon mot de passe :

Pour toute question sur votre programme,
contactez le service client au **0 800 00 88 30** !

Sommaire

INTRODUCTION

6 VOTRE PROGRAMME MINCEUR,
TOUJOURS PLUS PRATIQUE POUR VOUS FACILITER LA VIE !

PARTIE 1

9 COMMENT UTILISER MON PROGRAMME INTERNET ?

PARTIE 2

27 MON PROGRAMME PERSONNALISÉ

PARTIE 3

35 TOUS MES TRUCS INDISPENSABLES POUR BIEN COMMENCER

PARTIE 4

71 MES RECETTES MINCEUR SAVOIR MAIGRIR

PARTIE 5

87 PLACE AUX RÉUSSITES !

Votre programme minceur, toujours plus pratique pour vous faciliter la vie !

Je m'appelle **Jean-Michel Cohen**, je suis nutritionniste et à compter d'aujourd'hui, je suis votre **coach personnel sur Internet**. Je vais vous accompagner chaque jour en vidéo sur votre espace minceur en ligne pour vous aider à maigrir, retrouver la forme et replacer le bien-être au centre de votre vie.

Ce cahier de coaching va vous aider à gérer votre programme au quotidien : il vous fournira toutes les informations nécessaires pour vous faciliter la vie ! Grâce à lui, vous êtes plus organisé, plus structuré et vous gagnez du temps.

Cependant, ne négligez pas votre espace en ligne. Pourquoi ? Parce que grâce à lui, vous allez pouvoir voir les vidéos que je vous propose à chaque session. Votre programme est personnalisé : sessions, plans de repas, listes de courses : tout y est pensé, rien que pour vous ! De plus, vous pouvez bénéficier de tous les outils minceur que nous vous proposons : courbe de poids et mensurations, courbe de pas, tchat avec l'équipe diététique et carnet minceur.

Ce dernier est particulièrement important, car il nous permet, à vous comme à moi, de suivre vos progrès. Lorsque vous me posez une question en direct, si vous le désirez, je me réfère à votre carnet minceur et à ce que vous y notez. Je peux ainsi vous aider à atteindre votre objectif minceur en vous conseillant et en vous guidant vers les bons réflexes.

À tout moment, la communauté Savoir Maigrir est là pour vous : les outils communautaires comme le blog, les groupes, le forum ou la possibilité d'ajouter des amis vous garantissent le soutien de toute la communauté des participants. C'est un support incroyable pour réussir...

Comme vous le savez, ensemble, nous allons travailler en suivant trois axes : votre alimentation, votre mental et votre motivation. Ma méthode réunit ces trois aspects pour vous **garantir des résultats rapides et un succès durable**. Votre vie va changer de façon positive : vous allez vous forger le corps que vous méritez sans frustration et même... avec plaisir !

Dans votre première session de coaching, je vous ai demandé de faire 3 choses depuis votre espace personnel. Je vous conseille donc de suivre ces étapes **INDISPENSABLES** pour démarrer dans

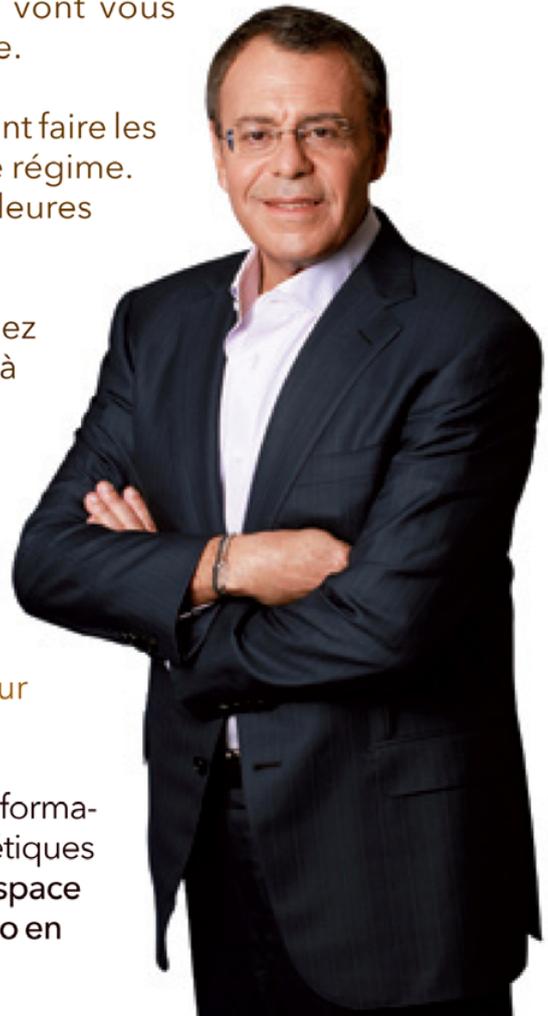
les meilleures conditions. Je vous les rappelle ici et je compte sur vous pour agir rapidement :

- D'abord, bien vérifier et éventuellement compléter votre profil en ligne pour être sûr que toutes les informations que vous avez entrées correspondent à la réalité et à ce que vous souhaitez. Je vous conseille en particulier d'ajouter votre photo pour marquer encore plus votre implication dans le programme ! Je vous demanderai même de la modifier lorsque vous aurez minci.
- Ensuite, essayer de vous familiariser avec les applications principales comme la courbe de poids, le carnet minceur, la base de recettes ou encore le forum qui vont vous accompagner tout au long du régime.
- Enfin, préparez-vous sur le plan alimentaire en allant faire les courses correspondant à la première semaine de régime. De cette façon, vous vous mettrez dans les meilleures conditions pour démarrer.

Si vous avez besoin d'aide, n'oubliez pas que notre **service client** est à votre écoute au **0 800 00 88 30** !

Je vous conseille aussi de vous inscrire dans la discussion du forum « **Je commence lundi** », ouverte chaque semaine par mon équipe. Vous y retrouverez les participants qui se sont inscrits en même temps que vous ainsi que toute l'aide, les informations et le soutien dont vous avez besoin pour découvrir votre nouveau programme.

Vous pouvez également participer à des formations aux outils communautaires et diététiques chaque semaine. Rendez-vous sur votre **espace en ligne**, à la rubrique **outils** puis **Aide vidéo en ligne** ou **Tchat** pour plus d'informations !



Accès direct à cette page à l'adresse URL :
@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/16.asp>

Jean-Michel Cohen

*Comment utiliser mon
programme Internet ?*

1

Chaque samedi, faites votre bilan et pesez-vous !

Tous les samedis, c'est le jour de la pesée. Je vous propose de vous peser une fois par semaine et pas plus, pour constater si votre courbe de poids s'oriente dans la bonne direction.

Chaque samedi, le matin au réveil, à jeun et après être passé aux toilettes, montez sur la balance. L'idéal serait aussi de toujours être dans la même tenue ! Reportez ensuite le chiffre dans votre courbe de poids, dans la case prévue à cet effet sur votre espace personnel.

Je vous conseille aussi de prendre vos mensurations : cela va vous permettre de visualiser votre amaigrissement. Parfois, un repas trop salé la veille ou un changement de température peut sembler limiter la baisse du chiffre qu'indique votre balance. Rassurez-vous, cela ne veut pas dire que vous ne perdez pas de poids ! Car si vous suivez bien le programme, il n'y a aucune raison que votre amincissement ne progresse pas. C'est pourquoi prendre vos mensurations est également un bon indice de vos progrès !

À l'aide d'un mètre à couture, prenez donc vos mesures et reportez-les sur les différents graphiques dans votre espace personnel.

Je vous invite ensuite à répondre au bilan hebdomadaire que j'ai préparé pour vous. Il s'agit de quelques questions basées sur les sessions de la semaine écoulée. C'est un bon moyen de vérifier que les notions essentielles que j'ai voulu vous transmettre sont acquises. Et si vous ne le passez pas avec succès, il vous suffira alors de relire les sessions pour mieux les intégrer !

Pensez aussi à mettre votre carnet minceur à jour.

@ <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/programme/12.asp>

Les bonnes quantités sans peser

Simplifiez-vous la vie avec ces équivalences en mesures ménagères...

Vous n'êtes pas obligé de peser précisément vos aliments. En effet, ce programme doit s'inscrire dans vos habitudes alimentaires et les quantités vont devenir systématiques sans que vous ayez besoin d'y penser.

Voici donc quelques correspondances, poids - cuillères, en sachant que **CàS = cuillère à soupe et CàC = cuillère à café**.

Certains aliments, telle la charcuterie, les produits sucrés, etc. sont indiqués ici à titre indicatif pour que vous puissiez vous rendre compte de la quantité que cela représente.

Viande, poisson et œufs

Une portion « normale » équivaut à la taille de votre main, filet de poisson, steak... hors déchets.

— Viande :

- 1 steak haché = 100 à 125 g
- 4 gésiers = 100 g
- 1 escalope de poulet ou de dinde = 125 à 150 g
- 1 œuf de poule calibre moyen = 50 g

— Poisson :

- 1 bâtonnet de surimi = 20 g, soit environ 5 à 6 bâtonnets pour une 1 portion
- 10 unités de crevettes grises entières = 50 g
- 3 unités de crevettes roses entières = 50 g
- 1 tranche fine de saumon fumé = 20 g, soit 4 tranches de saumon fumé pour 1 portion

— Charcuterie :

- 1 tranche de bacon = 10 g
- 1 tranche de jambon = 25 à 50 g
- 1 tranche de jambon fumé = 30 g
- 1 tranche de viande des grisons = 10 g
- 2 tranches de salami ou de saucisson à l'ail = 25 g

Les « classiques » Savoir Maigrir

Retrouvez les ingrédients utiles à ces recettes sur la boutique VIP Aujourd'hui.com ! Stévia, agar-agar... Mais aussi tous les produits recommandés dans le cadre du programme Savoir Maigrir. Profitez-en, vous êtes VIP !

@ <http://savoir-maigrir.aujourdhui.com/boutique/01.asp>

Mercredi 30 juillet 2015

Passer commande au 0800 00 88 30
appel gratuit depuis un poste fixe

LA SÉLECTION DES COACHS | LIVRES | PHYTOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES | NUTRITION | BIEN ÊTRE | PRODUITS CONNEXES | ÉVÉNEMENTS | CONSEILS

Votre recherche... GO

Vos produits diététiques sont enfin arrivés !

- ✓ Le meilleur moyen pour vous faire plaisir pendant votre perte de poids
- ✓ Une gamme de produits recommandés pour votre programme minceur
- ✓ Des produits sains et faciles à cuisiner pour le plaisir de tous

Retrouvez vite la gamme de produits alimentaires spécialement sélectionnée pour vous par Jean-Michel Cohen !

Meilleures ventes

- Pain intégral - 100 recettes pour manger sain et léger
- Stévia - 100 recettes pour manger sain et léger
- Agar-agar - 100 recettes pour manger sain et léger
- Stévia - 100 recettes pour manger sain et léger
- Agar-agar - 100 recettes pour manger sain et léger
- Stévia - 100 recettes pour manger sain et léger
- Agar-agar - 100 recettes pour manger sain et léger
- Stévia - 100 recettes pour manger sain et léger

Top 10 Recherches

- 100 recettes et menus
- quinoa
- pain
- jean-michel cohen
- confitures
- calitress
- spaghetti
- spinats
- pain intégral
- wildings

5,047 people like aujourd'hui.com

En passant commande au 0 800 00 88 30, vous serez livré entre 24 et 48 heures !

+ Aujourd'hui.com vous offre de nombreuses possibilités d'atteindre votre objectif minceur !

vip-shopping.aujourd'hui.com

1. Un programme de coaching minceur **personnalisé**
2. Des **produits sélectionnés** par mes soins
3. Un **service client gratuit**
par téléphone au **0 800 00 88 33***
et par e-mail : **support@anxa.com**

* Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h,
gratuit depuis un poste fixe.



Aujourd'hui.com
passer à l'action pour mieux vivre