

Savoir Maigrir

sur Internet

The image shows a man in a dark suit and white shirt, identified as Jean-Michel Cohen, sitting in front of a computer monitor. The monitor displays a website interface for 'Savoir Maigrir'. The website has a navigation menu on the left with items like 'Accueil', 'Mon programme', 'Session du jour', 'Toutes les sessions', 'Toutes les vidéos', 'Repas et liste de course', 'Bonus', 'Bilan hebdomadaire', 'Recettes minceur', 'Produit coup de coeur', 'Guide des aliments', 'FAQ', and 'Glossaire'. Below this is a section for 'Ma communauté' with options like 'Mon profil', 'Mon carnet minceur', 'Courbe de poids', 'Mon forum', and 'Tchat'. A central panel titled 'Mon espace minceur' contains icons for 'profil', 'programme', 'vidéos', and 'repas'. At the bottom left, there is a 'Courbe de poids' (weight curve) graph showing a downward trend over 'Jours' (days). A text box below the graph reads: 'Notre conseil : pesez-vous une fois par semaine ; mettez ce graphique à jour ! Cliquez votre poids maintenant'.

avec Jean-Michel Cohen

Guide d'utilisation

SOMMAIRE

1. Connectez-vous à votre espace minceur	3
2. Découvrez votre espace minceur	4
3. Découvrez votre session du jour	5
4. Consultez vos plans repas	7
5. Modifiez votre profil (pseudo, mot de passe, photo...)	8
6. Rencontrez les autres dans le forum	10
7. Utilisez votre carnet minceur	12
8. Faites votre bilan hebdomadaire et pesez-vous	13
9. Posez une question à votre coach	15
10. Contactez-nous pour vos demandes spécifiques	17
• Je n'ai pas reçu mes codes d'accès au programme	17
• Je veux changer mon adresse email	18
• Je veux changer mon mot de passe	18
• Je veux repousser le début de mon programme	18
• Je veux arrêter mon programme	18

Bonjour et bienvenue dans votre programme minceur,

Tout d'abord, je tiens à vous féliciter pour avoir fait ce premier pas vers votre objectif minceur ! Je vous garantis qu'en suivant mes recommandations, vous verrez des résultats dès la première semaine et vous conserverez votre perte de poids pour la vie. Vous aurez compris les principaux secrets d'une alimentation saine, équilibrée.

D'expérience, je sais qu'un régime trop strict est souvent une cause d'échec. Ce programme est donc placé sous le signe du plaisir et de la liberté : c'est vous qui allez choisir à quel rythme vous voulez perdre vos kilos en trop. Essayez de respecter mes suggestions de repas, et si vous ne pouvez pas les suivre à la lettre, contentez-vous de ne pas trop vous en éloigner.

Aujourd'hui, je vous invite à prendre connaissance de votre nouvel outil minceur : votre méthode Savoir Maigrir sur internet. Et pour vous faciliter la vie, je vous offre ce guide d'utilisation qui vous permettra de naviguer en toute liberté. En effet, vous y trouverez toutes les réponses aux questions que vous pouvez vous poser quant à l'utilisation de votre site.

Je vous souhaite donc une bonne lecture et vous invite à venir découvrir votre espace minceur.

Cordialement,

Jean-Michel Cohen
expert en nutrition



*"Savoir manger et savoir maigrir,
je vais tout vous dire..."*
Jean-Michel Cohen, Expert en nutrition

1. Connectez-vous à votre espace minceur :



Accédez au site :

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

Pour accéder à votre espace minceur :

1. entrez votre identifiant **(1)**
2. entrez votre mot de passe **(2)**
3. validez en cliquant sur : **OK (3)**

Si vous avez oublié votre mot de passe, veuillez cliquer sur le lien **Cliquez ici (4)**



Astuce :

Vos accès sont rappelés au bas de chaque email de coaching que vous recevez. Toutefois, vous pouvez toujours récupérer en 30 secondes votre mot de passe pour accéder à votre espace minceur en cliquant sur **(4)**.



1. cliquez sur le lien **Mot de passe oublié**
2. entrez votre adresse email **(5)**
3. validez en cliquant sur : **OK (6)**
4. vous recevrez un rappel de votre mot de passe dans votre boîte email habituelle.

2. Découvrez votre espace minceur :

Depuis votre page d'accueil loggé : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>

Sur la page d'accueil de votre espace minceur vous y trouverez :

- votre avatar (*la photo de votre profil*) (1)
- votre menu de gauche (*regroupe tous les liens principaux du site*) (2)
- votre session du jour (*regroupe la session et la vidéo du jour, ainsi que la liste des courses et le plan repas de la semaine*) (3)
- votre carnet (*voire blog personnel*) (4)
- vos questions personnelles (*pour poser des questions à votre coach et lire ses réponses*) (5)
- votre zapette (*regroupe les 8 liens les plus importants du site*) (6)
- votre courbe de poids (*donne l'évolution de votre poids*) (7)

The screenshot shows the user interface of the 'Savoir maigrir avec Jean Michel Cohen' website. The page is titled 'Savoir maigrir avec Jean Michel Cohen' and 'Vous êtes en nutrition et en perte de poids'. It features a navigation menu on the left, a main content area with sections for 'Session du jour', 'Mon carnet', and 'Mes questions personnelles', and a right sidebar with 'Mon espace minceur' and 'Courbe de poids'. Red numbered callouts (1-7) point to specific elements: 1. User profile picture, 2. Left navigation menu, 3. 'Session du jour' section, 4. 'Mon carnet' section, 5. 'Mes questions personnelles' section, 6. 'Mon espace minceur' sidebar, and 7. 'Courbe de poids' sidebar.



Astuce :

Vous pouvez revenir à tout moment sur votre page d'accueil en cliquant sur le lien accueil en haut de votre menu de gauche.

3. Découvrez votre session du jour

Une fois sur votre espace minceur, vous pouvez accéder à votre session de coaching en cliquant sur :

- le lien **Session du jour** (1) dans le menu de gauche
- l'icône **Programme** (1b) dans la zapette



Et pour accéder aux sessions des jours précédents, cliquez sur :

- le lien **Toutes les sessions** (2) dans le menu de gauche



1. Session du jour

Depuis votre session, vous pouvez :

- faire le bilan de votre journée en cliquant sur le lien (3) (pour noter vos comportements alimentaires quotidiens, vos activités liées à votre objectif minceur, vos progrès et vos résultats quotidiens).
- poser une question à votre coach en cliquant sur le lien (4) (pour obtenir des réponses rapides, personnalisées et professionnelles de la part du coach et de son équipe).
- lire la session du jour (5)
- visionner la vidéo du jour en cliquant sur (6)

Note : La vidéo prendra quelques secondes pour se charger et vous pourrez la visionner d'une traite si votre connexion est performante.



Astuce :

Si une vidéo vous pose problème lors de sa lecture, veuillez la mettre sur pause enfin qu'elle se charge entièrement. De ce fait, vous pourrez visionner la vidéo en une seule fois.

2. Toutes les sessions

Pour revoir une session de coaching, cliquez sur le lien **Lire la suite (7)**

Semaine 2 – session du vendredi
Des légumes frais ou surgelés ?
Aujourd'hui je vais vous parler des légumes qui, comme vous le savez déjà depuis longtemps, alimentation équilibrée...
[Lire la suite](#) ← **7**

Vous pouvez accéder à toutes les sessions de coaching déjà publiées grâce aux liens **Précédente** et **Suivante** au bas de la page.

Archives des sessions 11-20 de 210 | [Première](#) | [< Précédent](#) | [Suivante >](#) | [Dernier](#)



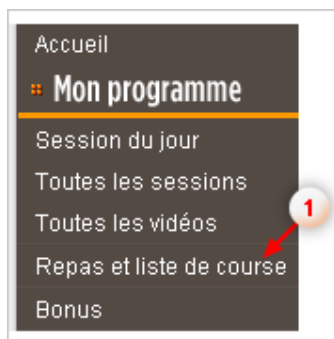
Astuce :

Le lien **Dernière** correspond à votre archive la plus ancienne, c'est-à-dire la première session que vous avez reçue.

4. Consultez vos plans repas

Qu'allez-vous manger cette semaine ?

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour accéder à vos plans repas, cliquez sur :

- le lien **Repas et liste de course (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **Repas (2)** dans votre zapette







Le programme **Savoir Maigrir** commence pour toutes les participantes par une semaine de repas à 1400 kcal./jour. Ensuite, c'est vous qui décidez du rythme de votre perte de poids en sélectionnant le régime le plus adapté à vos objectifs :

 **Astuce :**

Régime confort ou végétarien à 1400 kcal	(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)
Régime semi-rapide à 1200 kcal	(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)
Régime rapide ou végétarien à 900 kcal	(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)
Régime spécial hommes ou stabilisation à 1600 kcal	(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)

Cliquez sur le plan de repas correspondant à votre semaine de programme. Par exemple, ici vous avez le choix entre :
- un régime confort 1 400 Kcal **(3)**
- un régime confort végétarien 1 400 Kcal **(4)**





Régime confort ou végétarien à 1400 kcal <small>(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)</small>				
	Régime confort 1400 kcal.		Régime confort végétarien 1400 kcal.	
	Liste de courses	Plan de repas	Liste de courses	Plan de repas
semaine 1	 Voir	 3 Voir	 Voir	 4 Voir

 **Astuce :**

Depuis la même page, vous pouvez accéder à votre liste de courses pour la semaine qui vous intéresse et même l'imprimer pour l'emporter facilement avec vous.

Veillez sélectionner votre liste de courses en fonction des propositions. Par exemple, ici vous avez le choix entre les listes de courses de la semaine 1 pour :

- le régime confort 1 400 Kcal **(5)**
- le régime confort végétarien 1 400 Kcal **(6)**

Régime confort ou végétarien à 1400 kcal <small>(cliquez ici pour afficher ou masquer le tableau)</small>				
	Régime confort 1400 kcal.		Régime confort végétarien 1400 kcal.	
	Liste de courses	Plan de repas	Liste de courses	Plan de repas
semaine 1	 5 Voir	 Voir	 6 Voir	 Voir

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

Une page pour changer votre pseudo, vos photos ou encore vos informations personnelles... Cela permet aux autres participantes de mieux vous connaître et donc de créer des liens avec eux pour échanger et se motiver mutuellement.

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour accéder à votre profil, cliquez sur :

- le lien **Mon profil (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **profil (2)** dans votre zapette



Astuce :

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

Depuis votre profil, vous avez la possibilité de modifier vos informations personnelles dans les champs de saisie.

Vous pouvez également modifier votre mot de passe en cliquant sur le lien : **Changez votre mot de passe (7)**

Vous pouvez même charger votre photo personnelle pour vous présenter aux autres participantes. La photo que vous souhaitez utiliser doit se trouver dans un dossier de votre ordinateur.

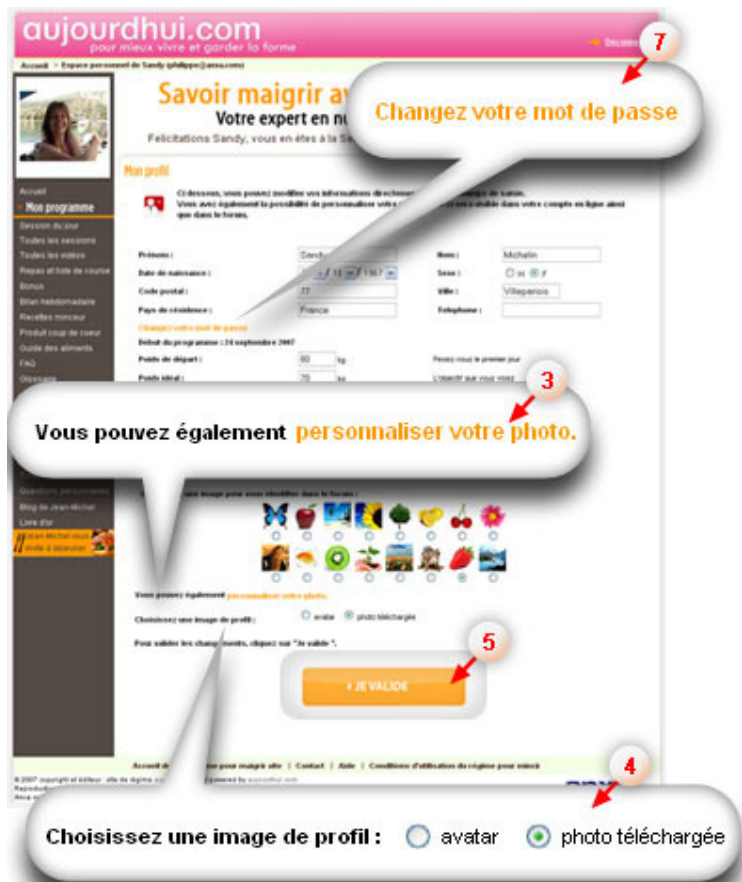
Pour cela cliquez sur le lien : **Personnaliser votre photo (3)**

Grace 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) **(6)**



Astuce : Dans votre profil, après avoir chargé votre photo personnelle, cochez **Photo téléchargée** pour la faire apparaître **(4)**

Validez votre nouveau profil en cliquant sur le bouton : **JE VALIDE (5)**



chercher sur votre ordinateur :

6 →

Parcourir...

- l'image doit être en format JPG
- dimension inférieure à 400 x 400 pixels
- taille inférieure à 1 Mo



Pour changer votre mot de passe :

- Entrez votre ancien mot de passe **(8)**
- Entrez votre nouveau mot de passe **(9)**
- Confirmez votre nouveau mot de passe **(10)**
- Cliquez sur le bouton **OK** pour valider ce changement **(11)**

6. Rencontrez les autres dans le forum

Pour faire la connaissance des autres participantes au programme, cherchez de la motivation et discutez de vos efforts pendant le programme minceur, profitez au maximum du forum !

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour accéder au forum, cliquez sur :

- le lien **Mon forum (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **Forum (2)** dans la zappette



Pour participer au forum, sélectionnez la catégorie qui vous intéresse en cliquant dessus : vous verrez apparaître toutes les conversations récentes correspondant à ce thème. Le forum est **surveillé et animé** par l'équipe des diététiciennes du programme.

LE PROGRAMME		SUJETS	MESSAGES
	Je commence lundi ← 3 Pour rencontrer celles et ceux qui commencent le programme en même temps que vous	62	174289
	Mes premières semaines de régime Pour prendre le bon départ et commencer à perdre des kilos tout de suite...	3415	589935
	Moral et motivation Pour faire face aux petites baisses de moral et aux besoins de motivation	1125	108143
	Questions sur le programme Quand il y a des choses que vous ne comprenez pas bien...	1011	14991
	Outils de coaching Vos commentaires sur les e-mails et vidéos que vous envoie Jean-Michel Cohen	223	3843



Astuce :

Dans la catégorie **Je commence lundi (3)**, vous retrouverez tous les participantes du programme qui ont commencé à la même date que vous

SUJETS	NB. REPOISES	DERNIER MESSAGE	POSTÉ PAR
Je commence le 27 juillet	53	23-07-2009 à 01:06	Fanou
Je commence le 20 juillet	480	23-07-2009 à 02:09	Izabelle
Je commence lundi 13 juillet	856	22-07-2009 à 22:37	fab
Je commence lundi 6 juillet	859	22-07-2009 à 23:27	phanie
Je commence lundi 29 juin	2243	23-07-2009 à 04:40	catalane (-4,3kqs depuis le 29/06)

Guide d'utilisation
Savoir maigrir de Jean Michel Cohen

Pour participer à une conversation, composez un message dans l'espace de texte situé en bas de page et validez le en cliquant sur **OK (4)**

The screenshot shows the forum page for 'Savoir maigrir avec Jean Michel Cohen'. The page title is 'Savoir maigrir avec Jean Michel Cohen' and the subtitle is 'Votre expert en nutrition et en perte de poids'. The main content area shows a post by Sandy with the text: 'Bonjour, Je viens de commencer mon programme savoir maigrir cette semaine. Pouvez-vous m'aider ? Merci'. Below the post, there is a text input field and an 'OK' button. A callout box with a red arrow points to the 'OK' button, which has a red '4' next to it. The callout box also contains the text: 'Il vous reste 1396 caractères. Attention: Nous vous invitons à être précis et concis pour faciliter la bonne organisation du forum.' and a checkbox for 'Cochez cette case pour recevoir une alerte par e-mail dès qu'un nou...'. The page footer includes the URL 'aujourd'hui.com', the name 'anxa', and the year '2007'.

7. Utilisez votre carnet minceur

Chaque jour, vous êtes invitée à remplir votre blog, votre carnet alimentaire, pour y noter vos activités, vos progrès et vos résultats quotidiens.

Faites ce travail avec assiduité car **vosre blog est un outil précieux**. Les participantes qui notent leurs prises alimentaires chaque jour et leurs progrès plusieurs fois par semaine ont un **taux de réussite trois fois plus élevé** que ceux qui n'écrivent rien.

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour accéder à votre carnet minceur, cliquez sur :

- le lien **Mon carnet minceur (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **Carnet** dans la zapette (2)



Pour poster sur votre carnet minceur, entrez les informations suivantes :

- Le titre de votre article (3)
- le contenu de votre article (4)
- votre poids actuel (5)
- le détail de vos repas (6)
- n'oubliez pas de valider en cliquant sur : **JE VALIDE (7)**



Astuce :

Si l'un de vos billets ne vous satisfait pas, vous avez toujours la possibilité de le modifier voire de le supprimer.

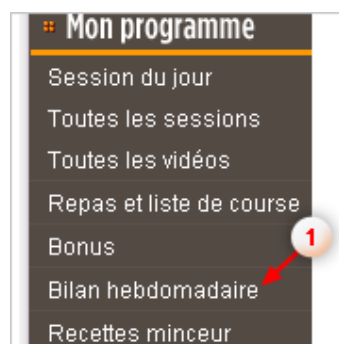
[Modifier](#) | [Supprimer](#)

8. Faites votre bilan hebdomadaire et pesez-vous

1. Votre bilan

Tous les samedis, votre coach vous invite à répondre à un questionnaire à propos des sessions de la semaine. Ce bilan hebdomadaire vous permet de vérifier si vous avez bien assimilé les points essentiels vus pendant la semaine.

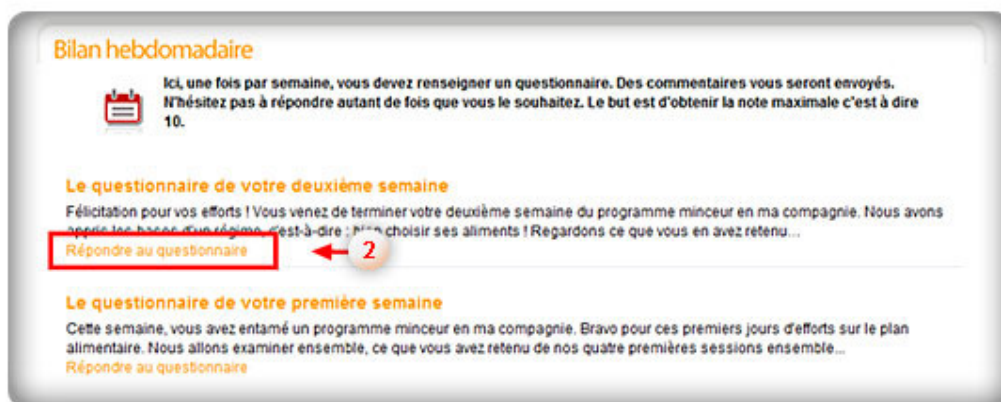
Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur :

- le lien **Bilan hebdomadaire (1)** dans le menu de gauche

Pour accéder à votre bilan hebdomadaire, cliquez sur **Répondre au questionnaire (2)**



Astuce :

Si votre score est trop faible, reprenez les sessions de votre semaine et repassez le test quelques jours plus tard.

2. Votre courbe de poids

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Chaque samedi, entrez votre poids dans votre courbe de poids. Pour cela cliquez sur :

- le lien **Courbe de poids (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **Poids (2)** dans la zapette



Guide d'utilisation
Savoir maigrir de Jean Michel Cohen

Veillez entrer votre poids dans le champ de saisie. En appuyant sur le bouton **valider (3)**, vous mettrez automatiquement votre courbe de poids à jour et pourrez ainsi suivre vos progrès.

Entrez votre poids actuel : kg **valider** 3

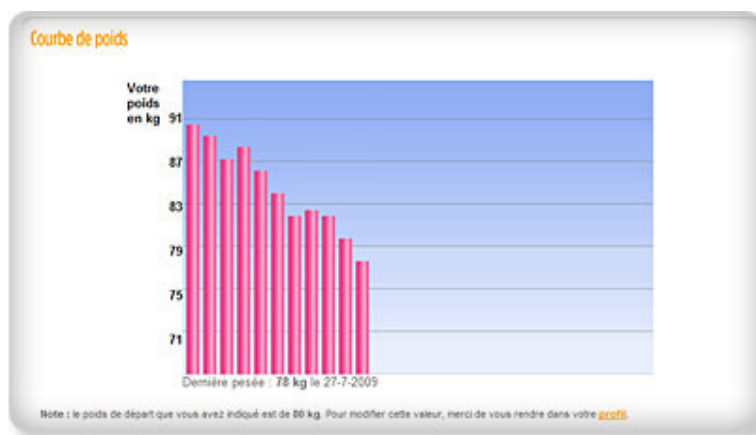
(ex : 70,400) kg

Recommandation : Nous vous proposons de vous peser **une fois par semaine** (chaque samedi, vous recevez un mail de rappel). En effet, se peser tous les jours déclenche parfois des comportements obsessionnels et de la frustration lorsque le poids stagne pendant quelques jours.



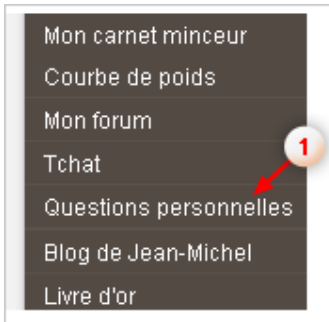
Astuce :

Entrez votre poids tous les samedis afin d'observer son évolution grâce à votre courbe de poids.



9. Posez une question à votre coach

Depuis votre page d'accueil : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>



Pour poser une question à votre coach, cliquez sur :

- le lien **Questions personnelles (1)** dans le menu de gauche
- l'icône **Questions (2)** dans la zapette



1. Votre question



Pour poser une question, veuillez composer votre message dans l'espace prévu à cet effet. Veuillez entrer :

- l'intitulé de votre question (3)
- le contenu de votre question (4)
- validez en cliquant sur : **JE VALIDE (5)**

Vous recevrez une réponse de votre coach sous 24 heures.



Astuce :

Assurez-vous d'être concis et précis pour assurer une réponse rapide de votre équipe de spécialistes (le nombre de caractères étant limité à 450).

2. Votre réponse

The screenshot shows the website interface. At the top, it says 'aujourd'hui.com' and 'Savoir maigrir avec Jean Michel Cohen'. Below that, there's a section for 'Questions personnelles'. A callout box with a white background and a grey border contains the following text:

La réponse à votre question : RE: Question : Ordre des repas Posté le : vendredi 21 septembre 2007

Bonjour Sandy-Sandy,

Je m'engage à répondre à votre question dès que ma collaboratrice préférée aura préparé le template adapté. Cela dit, si vous me posez une question sur les produits laitiers, je pourrais le tester puisque c'est le seul que j'ai rentré dans la cor.

Conscient que cette réponse n'est pas satisfaisante, je ne vous obéite pas la question, ce qui me permet de tester cette fonction.)

Bien à vous,

Dr Jean-Michel Cohen

Rappel de votre question :

RE: Question : Ordre des repas Posté le : vendredi 21 septembre 2007

Je voudrais savoir si on peut changer l'ordre des repas dans les menus

Pour accéder à votre réponse depuis votre page d'accueil, veuillez cliquer sur le lien :
lire la réponse de vos coachs minceur (6)

The screenshot shows the 'Mes questions personnelles' section. It contains the following text:

Mes questions personnelles

Il vous reste 26 questions à poser à votre coach

Votre question :

Tres bon cette reponse !!! Bravo Jean Michel

Alors ces produits laitiers que me conseillez-vous ? Les pates molles (camembert) sont ils moins ou plus indiqués que les pates dures (gruyere, gouda) ?

[Lire la réponse de vos coachs minceur](#)

[Poser une nouvelle question](#)

Dans la partie **dernières mises à jour** vous trouverez :

- la réponse de votre coach (7)
- le rappel de votre question (8)



Astuce :

Vous avez la possibilité de poser 4 questions par mois à votre coach, donc n'hésitez pas à le contacter dès que vous avez besoin d'un conseil. Avant, vérifiez toutefois que votre question ne se trouve pas déjà dans la partie FAQ (foire aux questions).

10. Contactez-nous pour vos demandes spécifiques

1. Je n'ai pas reçu mes codes d'accès au programme

Dans 99% des cas, vos codes d'accès au programme (et à votre espace minceur) vous sont transmis dans les 24 heures suivant la validation de votre paiement. Toutefois, il y a deux raisons pour lesquelles il peut arriver que vos codes d'accès ne vous parviennent pas quand :

- l'adresse e-mail déclarée lors du paiement est erronée (ex : sylviane@hotmail.com),
- les e-mails que nous vous envoyons arrivent directement dans votre boîte de courrier indésirable (spam) : vérifiez tout de suite si c'est le cas, le premier message que nous vous envoyons s'intitule « Message de bienvenue - Bienvenue et félicitations ! » et vous est envoyé par Jean-Michel Cohen.

Dans tous les cas, vous pouvez réagir très vite en contactant notre **support client** comme expliqué ci-dessous (vérifiez bien l'adresse email que vous entrez dans le formulaire). Vous recevrez vos codes d'accès au programme sous 24 heures.



Astuce :

Pour être sûr de ne pas recevoir les messages de votre coach dans votre boîte de courrier indésirable, ajoutez son e-mail jeanmichelcohen@aujourd'hui.com à votre carnet d'adresse (dans Outlook, Hotmail, Yahoo Mail, Gmail, etc...).

Pour nous contacter, rendez-vous sur le site à l'adresse URL : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/compte/accueil.asp>

Cliquez sur le lien contact **(1)**

Note : Vous pouvez également vous rendre directement à l'adresse : <http://savoir-maigrir.aujourd'hui.com/contact/contact-mincir.asp>

Ensuite remplissez le formulaire suivant que vous trouverez sur la page **contact** :

The image shows a screenshot of the 'aujourd'hui.com' website's contact page. The page title is 'Contactez-nous !'. There is a sidebar on the left with a menu. The main content area contains a form with several fields: 'Votre prénom', 'Votre Email', 'Votre numéro de téléphone fixe', 'Votre numéro de téléphone portable', 'Nom de votre produit', 'Raison de votre Email', and a 'Description' text area. A 'Valider' button is at the bottom right. Red circles with numbers 1 through 9 are overlaid on the page, with arrows pointing to specific elements: 1 points to the sidebar menu, 2 to the 'Attention' text, 3 to the 'Votre prénom' field, 4 to the 'Votre Email' field, 5 to the 'Besoin de Contact' sidebar link, 6 to the 'Nom de votre produit' dropdown, 7 to the 'Raison de votre Email' dropdown, 8 to the 'Description' text area, and 9 to the 'Valider' button.

- votre prénom (2)
- votre E-mail (3)
- votre numéro de téléphone fixe (4)
- votre numéro de téléphone portable (5)
- sélectionner le nom du produit (6)
- raison de votre Email (7)
- description (8)

Pour envoyer votre message cliquer sur le bouton Valider (9)

2. Je veux changer mon adresse email

Il peut arriver que vous souhaitiez changer l'adresse email à laquelle vous recevez les messages du programme, par exemple si vous avez changé de fournisseur d'accès Internet.

Dans votre espace minceur, vous n'avez pas la possibilité de modifier votre adresse email par vous-même. En revanche, il vous suffit d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) en précisant votre demande, comme sur l'exemple ci-dessous : « *Lors de mon inscription, j'ai utilisé cet email sylviane@orange.fr et je souhaiterais à présent utiliser sylviane@yahoo.fr ».*

3. Je veux changer mon mot de passe

Cette question est traitée dans le chapitre 5 de ce document : **Modifiez votre profil** (pseudo, mot de passe, photo...).

4. Je veux repousser le début de mon programme

Si vous partez en vacances ou si vous n'êtes pas encore tout à fait prête pour commencer, il peut arriver que vous souhaitiez repousser le début de votre programme minceur. Il vous suffit alors d'envoyer un message à Contact (voir ci-dessus) : « *Je souhaite changer la date de début de mon programme au lundi 10 août 2009.* »



Astuce :

Anticipez bien les dates où vous désirez recommencer car votre programme Savoir Maigrir de Jean-Michel Cohen doit impérativement débuter un lundi.

5. Je veux arrêter mon programme

Si vous souhaitez arrêter votre programme parce que vous avez atteint votre objectif de perte de poids ou que vous n'avez plus le temps de le suivre sérieusement, il vous suffit d'envoyer un message à **Contact** (voir ci-dessus) en précisant la raison pour laquelle vous souhaitez l'interrompre, comme dans l'exemple ci-dessous : « *Je souhaite arrêter mon programme, car j'ai atteint mon objectif de perte de poids en perdant 9 kilos.* »



Astuce :

Votre demande d'interruption sera suivie avec attention par nos équipes. Votre abonnement sera résilié dans les 72 heures. Nous vous confirmons qu'il n'y a aucun frais liés à cette résiliation.