





## ● COACHING "Shopping 🛒 Frigo" ●


—○—  
 Votre expérience

”  
*Soyez plus fort que vos excuses et osez le programme !*

 **POUR QUI ?**  
 • Pour tout le monde !

 **POURQUOI ?**  
 • Vous souhaitez savoir à quoi faire attention lorsque vous faites vos courses ?  
 • Vous souhaitez découvrir de nouveaux aliments ?  
 • Vous souhaitez avoir de vraies alternatives aux produits de la grande distribution


 **OÙ ?**  
 • A votre domicile  
 • En grande surface  
 • Et dans votre magasin bio

 **VOTRE PROGRAMME**  
 A votre domicile :  
 • Analyse de vos armoires et votre frigo  
 • Quels aliments à avoir impérativement dans votre frigo  
 • Comment ranger votre frigo

Visite d'une grande surface de votre choix :  
 • Comment lire et déjouer le piège des étiquettes  
 • Eviter les pièges du marketing  
 • Les ingrédients spécifiques à éviter !  
 • Les rayons et produits à éviter !

Dans un magasin bio :  
 • Découverte de nouveaux produits  
 • Comment remplacer certains produits courants (beurre, crème, sucre...) par des alternatives saines et délicieuses

 **QU'EST CE QUE CELA VOUS APPORTE ?**  
**A la fin de ce programme vous saurez lire les étiquettes et acheter responsable.**  
**Vous achèterez en pleine conscience !**

 **TARIF**  
 250.- la séance de coaching

**RETROUVEZ-MOI !**  
 • Radio LFM "Santé vous bien"  
 • Blog : [www.quitteteskilos.com](http://www.quitteteskilos.com)  
 • Emission TV "France 3"  
 • Magazines spécialisés  
 • Journal local "24 H"



+41 79 408 97 06  
 isabelle.agassis@gmail.com  
 www.isabelleagassis.com  
 Lausanne - Yverdon - Estavayer

