



LeafCircle
SPORT SOCIETY



LeafCircle



OPTIMISATION NUTRITION

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

3 MOIS POUR REPRENDRE LE
CONTRÔLE

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Introduction

Vous en avez assez et vous souffrez :

- De subir votre poids et de ne pas réussir à le stabiliser
- De ne pas parvenir à avoir une alimentation saine
- De ne pas prendre le temps de vous préoccuper de votre santé et de votre alimentation
- De ne pas avoir le corps dont vous rêvez et qui vous ferez sentir mieux dans votre peau

Vous aimeriez :

- Prendre d'avantage soin de vous et de votre santé
- Arrêter de déclarer forfait face aux problématiques de l'alimentation
- Perdre ces kilos qui vous fatiguent tant physiquement que moralement
- Retrouver une énergie optimale

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous êtes prêt à reprendre votre nutrition en main
- Vous avez la motivation sincère d'aller mieux et de vous reconnecter avec votre corps
- Vous prenez cette décision pour appliquer les choses sur le long terme

Ce programme n'est pas fait pour vous si :

- Vous attendez une recette miracle sans effort
- Vous souhaitez utiliser des substituts alimentaires
- Vous avez un objectif superficiel à court terme

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Votre coach : Matthieu Verneret

- Expert en remise en forme
- Ex athlète de haut niveau
- Fondateur de Leaf Circle
- Influenceur forme et bien-être

« Passionné de sport depuis l'enfance, j'ai démarré la pratique des arts martiaux avec le karaté à l'âge de six ans. Sportif de haut niveau par la suite, j'ai obtenu les titres de champion de France et vice-champion d'Europe de karaté.

Après plusieurs expériences en tant que GO sport au Club Med, j'ai assuré la direction technique d'un club d'art martiaux et de fitness pendant sept ans. C'est en 2009 que j'ai démarré mon activité de personal trainer dans ma ville de Lyon.

En 2012, j'ai traversé une épreuve de taille avec l'apparition d'une maladie auto-immune (la SPA) qui m'a contraint à suspendre mon activité professionnelle. Pendant un an, j'ai été dans l'incapacité totale de faire du sport, ne pouvant même plus marcher et me déplacer normalement.

J'ai mené un long combat pour retrouver le contrôle de mon corps et arriver à la rémission complète. Grâce à un entraînement adapté et progressif, j'ai réussi à retrouver une condition physique supérieure à celle que j'avais avant ma maladie. Ce fut ma plus belle victoire...

Depuis le début de ma carrière d'entraîneur, j'ai accumulé plus de 10.000 heures de cours et de coaching ! J'ai travaillé avec des centaines d'élèves de tous âges et de tous niveaux sportifs.

En 2019, je fonde « Leaf Circle », le club dont j'ai toujours rêvé situé au coeur de la Cité Internationale et grâce auquel je peux désormais accueillir mes clients dans des conditions de pratique optimales.

Plus que jamais, mon quotidien est animé par l'envie débordante de vous offrir « santé », « forme » et « bonheur » par le biais de ces outils merveilleux que sont le sport et la nutrition. »



PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Que contient votre programme :

"Optimisation Nutrition" est un programme d'accompagnement sur 3 mois qui vous apporte une prise en charge complète sur votre nutrition

Vous allez bénéficier :

MODULE 1 : COACHING

- 4 entretiens de 45 minutes (en face à face à Leaf Circle ou en VISIO)

MODULE 2 : MISE EN PLACE DES REPAS

- Réception par mail de votre stratégie personnalisée et de vos fiches repas pour le mois

MODULE 3 : OUTILS PÉDAGOGIQUES dans votre "Zone web"

- Des centaines de recettes
- Vidéos pédagogiques théoriques
- Documents pédagogiques (lexiques et listes)
- Fiche de suivi (mesures, motivation)

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

MODULE 1 : COACHING

Grâce à ces entretiens, je vais pouvoir vous former, analyser les causes de vos difficultés et définir la stratégie à adopter

Vous allez bénéficier de 4 entretiens :

MODULE 1 : COACHING

- Rdv 1 : lancement
 - Rdv 2 : transition mois 1/mois 2
 - Rdv 3 : transition mois 2/mois 3
 - Rdv 4 : bilan final
-
- les entretiens ont lieu à Leaf Circle (Lyon 6ème) ou bien en visio
 - prises de mensurations à chaque rdv
 - photo AVANT/APRÈS



PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

MODULE 2 : MISE EN PLACE DES REPAS

Pendant 3 mois, je vais vous dire comment organiser votre alimentation et je vais vous donner un plan précis à suivre

Vous allez recevoir par mail votre plan alimentaire personnalisé

- Un plan alimentaire différent chaque mois
- Evolutif en fonction de vos résultats
- Pas besoin de peser les aliments
- S'adapte à vos contraintes (professionnelles et familiales)
- Vous rester "maître" du choix de vos aliments
- Vous pouvez continuer "à vivre" et à vous faire plaisir



PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

MODULE 3 : OUTILS PÉDAGOGIQUE

Pour vous aider et vous accompagner, je vous donne accès pendant vos 3 mois à une zone web privé

Vous allez trouver dans votre zone web privée

- Des centaines de recettes
- Des vidéos pédagogiques théoriques
- Vos lexiques et listes en format pdf (ex : tableau index glycémique)
- Votre tableau de suivi (que je pourrai consulter en temps réel)



PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Quels résultats allez-vous obtenir
au terme des 3 mois de coaching :

- Perte de 6 à 9 kg
- 8 à 10 cm de tour de taille en moins
- Diminution de 30% à 60% de votre cellulite
- Gain d'énergie
- Meilleure digestion
- Meilleur sommeil
- Amélioration de votre relation à votre corps
- Amélioration de votre rapport à la nourriture



PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Ils m'ont fait confiance et ont obtenus des résultats :

Hello Matthieu
J espère que tu vas bien
C est juste pour te dire que J ai
commencer ton programme
début Juin a 67 Kg et aujourd'hui
je suis à 63kg J en reviens pas
Merci encore bravo
Bisous et Je continue même
pendant les vacances



Dom Golay

[Matthieu Verneret](#) j ai demandé
aux cardiologues à quoi m avait
servi le sport et l hygiène
alimentaire....Ils m ont répondu
indépendamment les uns des autres
que cela m avait sauvé la vie....
Merci encore Matthieu pour
tout....

Christine Mrn

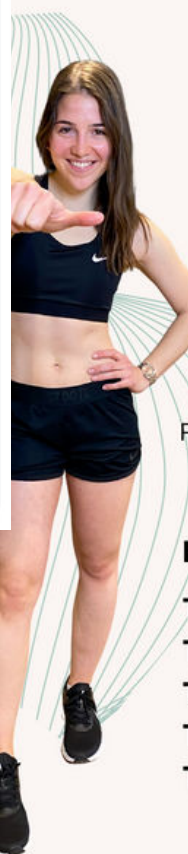
Bonjour
Merci bcp pour ces explications
Ce qui est plaisant c'est que l'on a
l'impression que vous aimez ce que
vous faites.
Vous êtes dans la réalité des choses
J'espère trouver votre programme car
je me dis que c'est pas un hasard si je
suis tombée sur vos vidéos ..
J'apprécie votre façon de faire qui
rejoint de bien des façons la mienne.,
Du partage
Et
De la bienveillance
Et
Du partage

Merci
... En voir plus

Jean-Michel AULAS



Pauline



Résultats au terme des 3 mois du
programme

Poids : -7kg

Tour de taille : -11 cm

Tour de ventre : -10 cm

Tour de bras : -3,5 cm

Tour de hanches : -10 cm

Tour de cuisses : -10 cm

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Prix du coaching :

MODULE 1 : COACHING

- valeur : 320€

MODULE 2 : MISE EN PLACE DES REPAS

- valeur : 200€

MODULE 3 : OUTILS PÉDAGOGIQUES et Zone web

- valeur : 250€

TOTAL VALEUR EFFECTIVE DU PROGRAMME : 770€

~~770€~~

Votre prix : **497€**

PROGRAMME OPTIMISATION NUTRITION



LeafCircle
SPORT SOCIETY

Comment démarrer ?

**Vous êtes motivé et prêt à démarrer
rapidement l'aventure ?**

Contactez moi pour me poser vos questions ou pour planifier
votre RDV de lancement :

- Par mail : mv@leafcircle.com
- Par téléphone : **06 98 82 80 72**

Leaf Circle
84 quai Charles de Gaulle 69006 Lyon
leafcircle.com
04 37 51 05 75

