SOFI COACHING

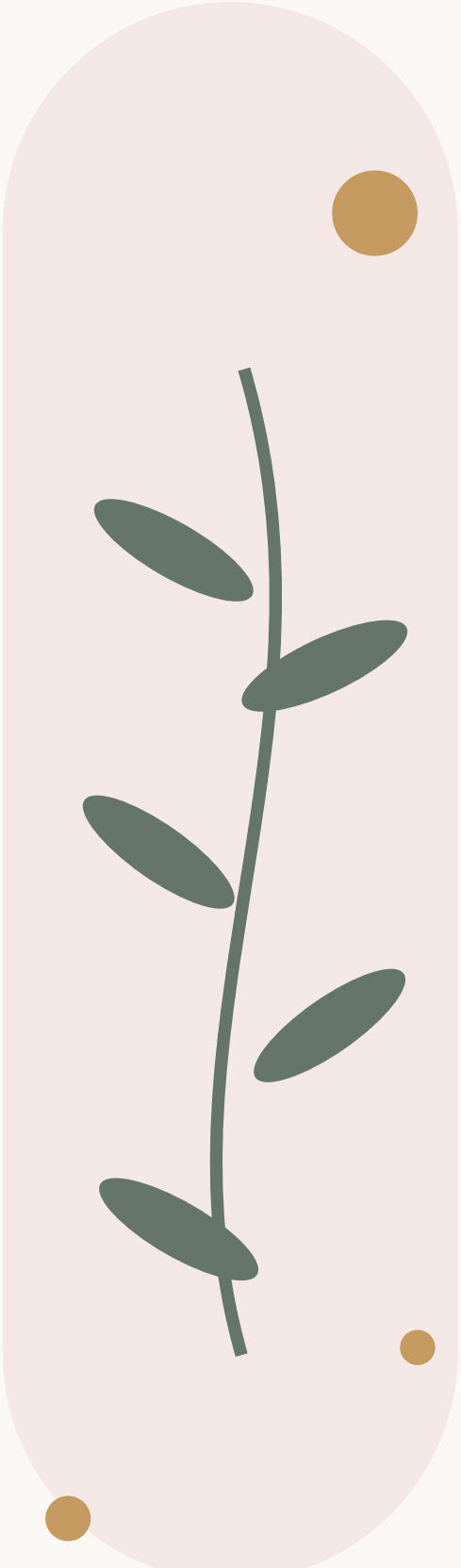
AVEC SOPHIE

TON POINT DE DÉPART

LE DÉCLIC

Moins de pression.
Plus d'énergie.
Des habitudes qui tiennent.

Nutrition, mouvement et confiance : 7 jours pour découvrir ce qui te fait vraiment du bien.



UN VRAI MINI-PARCOURS À ESSAYER

Conseils concrets • 2 séances • 1 plan de 7 jours

GRATUIT • PAR SOFICOACHING

AVANT DE COMMENCER

Et si le problème n’était pas toi ?

Tu as déjà essayé de mieux manger, de recommencer le lundi ou de suivre un programme impossible à tenir ? Tu n’as pas besoin d’une nouvelle règle stricte.

« Le vrai changement ne commence pas avec la perfection. Il commence avec une prochaine bonne décision. »

Pendant 7 jours, on va faire simple : mieux composer tes repas, bouger à ton rythme et observer ce qui change dans ton énergie.

CE QUE TU VAS TROUVER ICI

01 **Une assiette simple**

Pas de calculs compliqués pour commencer.

02 **Deux séances accessibles**

Sans équipement obligatoire ni performance à prouver.

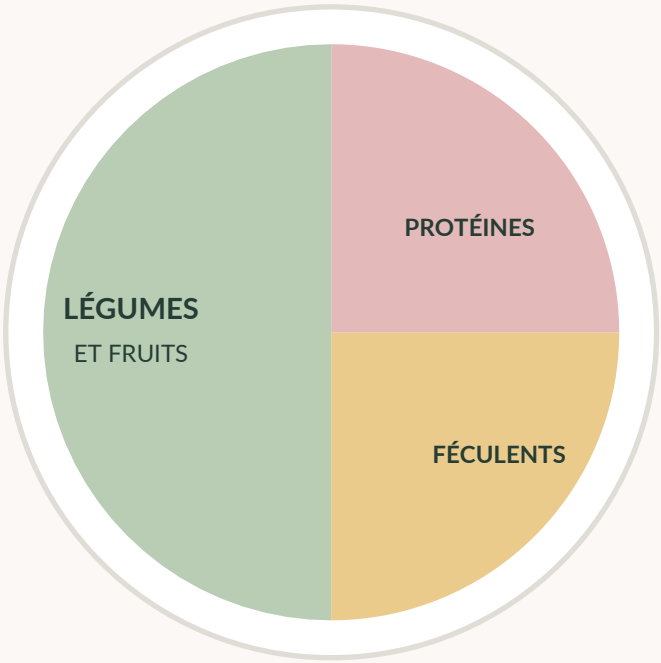
03 **Un mini-défi de 7 jours**

Une action faisable chaque jour, même avec un horaire chargé.

NUTRITION SANS PRESSION

Manger mieux sans tout compliquer

Ton assiette peut devenir un repère simple, sans interdits ni menus rigides.



LE REPÈRE VISUEL

1/2 assiette : légumes et fruits.

1/4 : aliments protéinés (œufs, tofu, poisson, légumineuses, poulet).

1/4 : grains entiers ou autres féculents (riz, pommes de terre, pâtes).

Ajoute de l'eau selon ta soif et une source de matières grasses au besoin. Adapte les portions à ton appétit, tes besoins et tes préférences.

EXEMPLE À PERSONNALISER

Une journée de repas qui donne des idées

Un exemple flexible, pas un menu obligatoire. Change les aliments selon tes goûts, tes allergies et ton budget.

MATIN

Bol de yogourt nature, petits fruits, avoine et noix.

Astuce : une source de protéines peut aider à rendre le repas plus soutenant.

MIDI

Bol de riz, poulet ou tofu, légumes croquants et vinaigrette.

Astuce : prépare deux portions pour gagner du temps.

COLLATION

Pomme et fromage, ou houmous et crudités.

Astuce : la collation est optionnelle; écoute ta faim.

SOIR

Saumon ou pois chiches, pommes de terre et légumes rôtis.

Astuce : garde la structure, varie les saveurs.

Une alimentation durable laisse de la place au plaisir.

DÉBUTER À TON RYTHME

Ton corps mérite du mouvement, pas une punition.

Voici deux séances courtes à alterner. Prends ton temps et choisis des amplitudes

SÉANCE A

RENFORCEMENT

Assis-debout
8 à 12 répétitions

Pompes au mur
8 à 12 répétitions

Pont fessier
10 à 15 répétitions

Marche sur place
45 secondes

1 à 2 tours avec pauses

SÉANCE B

MOBILITÉ + MARCHE

Marche tranquille
10 à 15 minutes

Cercles d'épaules
30 secondes

Mobilité des hanches
30 secondes

Étirement doux
2 minutes

Reste dans le confort

TES 3 RÈGLES

- La technique passe avant la vitesse.
- Tu peux réduire les répétitions ou prendre une pause.
- Une marche de 10 minutes compte aussi.

En cas de douleur inhabituelle, arrête. Si tu as une condition médicale, adapte avec un professionnel de santé.

LE MINI-DÉFI

7 jours.
7 petites victoires.

Tu n’as pas besoin d’en faire davantage : la régularité est déjà une réussite.

JOUR 1

Observe

Note ton énergie de 1 à 10 et bois de l’eau régulièrement.

JOUR 2

Compose

Utilise l’assiette repère pour un repas.

JOUR 3

Bouge

Essaie la séance A, même avec un seul tour.

JOUR 4

Prépare

Planifie un déjeuner ou un dîner simple pour demain.

JOUR 5

Respire

Fais la séance B ou une marche à ton rythme.

JOUR 6

Recommence

Répète ton repas équilibré préféré de la semaine.

JOUR 7

Célèbre

Écris 1 progrès, 1 difficulté et 1 habitude à garder.

LÀ OÙ TOUT CHANGE

Un plan, c’est bien. Ne plus avancer seule, c’est autre chose.

On trouve des milliers d’exercices et de recettes gratuits. Ce qui manque souvent, ce n’est pas l’information : c’est un cadre adapté à sa vraie vie.

1

UN CAP

Savoir quoi faire cette semaine plutôt que repartir de zéro chaque lundi.

2

DES AJUSTEMENTS

Adapter alimentation et entraînement aux horaires, aux préférences et à la progression.

3

UN REGARD EXTÉRIEUR

Recevoir du soutien, des réponses et des repères lorsqu’on doute.

4

DE LA CONSTANCE

Transformer des élans de motivation en habitudes réalistes.

Le coaching n’est pas une promesse de résultat magique. C’est un accompagnement pour construire un chemin plus clair, plus adapté et plus durable.

LA SUITE T'APPARTIENT

Ce n'est pas une fin.
C'est ton premier pas.

Si tu n'as retenu qu'une chose, que ce soit celle-ci : tu peux progresser sans te comparer, sans te punir et sans tout changer d'un seul coup.

PRENDS 30 SECONDES POUR TOI

Une habitude que je veux garder :

Ce qui m'a fait du bien cette semaine :

Le soutien qui m'aiderait à continuer :

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN AVEC SOPHIE ?

Découvre l'approche Soficoaching : un espace pensé pour t'aider à structurer ton entraînement, ton alimentation et ton suivi, à ton rythme.

DÉCOUVRIR SOFICOACHING.FIT

Ton prochain chapitre commence avec une seule décision.