

La méthode Minceur et Harmonie de Monique Le Normand un concept fiable et efficace pour mincir durablement

C'est en constatant que peu de personnes réussissaient à mincir durablement que Monique Le Normand a mis au point une méthode globale d'amincissement.



Ce concept associe l'énergétique traditionnelle chinoise, le coaching, des massages spécifiques et quelques règles alimentaires simples et de bon sens. Chaque personne est ainsi écoutée, conseillée et suivie sur quatre plans essentiels pour parvenir à mincir et à ne pas reprendre de poids.

- ◆ La nutrition : Monique le Normand n'emploie pas le mot « régime » ; clouant au pilori brûle-graisses et coupe-faim, elle nous amène à prendre conscience de la disproportion entre notre mode de vie et les apports excessifs de graisses et de sucres de notre alimentation (« le plein d'une Ferrari pour rouler en Smart » dit-elle avec humour !). Elle nous encourage à remplacer les produits industriels, les excès de pâtes et de frites par des produits frais ; à manger sain, simple mais goûteux avec, pour nous aider, des idées de sauces légères et savoureuses.
- ◆ L'énergétique traditionnelle chinoise : Monique Le Normand a étudié avec des praticiens français et chinois qui lui ont enseigné les points d'énergie situés sur tout le corps. La stimulation manuelle de ces points d'énergie permet de lutter contre le stress et l'anxiété, de calmer les pulsions de grignotage et de retrouver la satiété lors des repas. Certains points sont plus sensibles que d'autres mais le résultat est vraiment spectaculaire. Sans frustration ni culpabilité, chacun retrouve la sérénité nécessaire pour que la nourriture ne soit plus une compensation mais une alliée pour se maintenir en forme.
- ◆ Le coaching : pendant la séance de stimulation des points d'énergie, Monique entoure chacun de bienveillance en cherchant calmement à savoir comment nous réagissons à sa méthode. Les situations quotidiennes de « dérapage » alimentaire (restaurant, cocktails, fêtes etc..) sont envisagées et des solutions sont proposées. Le stress est-il mieux géré, les grignotages moins fréquents ? Pas de blâme, pas de reproches mais un

encouragement efficace à persévérer en comprenant mieux notre propre fonctionnement face à la dualité stress/nourriture. Cet échange est aussi un moment clé du concept, il agit comme une vitamine qui redonne à chacun l'envie de poursuivre en devenant maître du jeu : finalement c'est moi qui détiens les clés de mon bien-être et j'apprends à m'en servir du mieux possible.

- ◆ Les massages : les massages palpés-roulés et/ou les ultrasons viennent compléter ce concept en agissant sur les couches graisseuses superficielles et sur la cellulite mais aussi sur les rondeurs très localisées. Résultat : une perte de volume rapide et une silhouette qui se redessine à vue d'œil.

Des preuves ?

Un book rassemblant des photos avant/après (les visages sont cachés). Les résultats sont probants, personne ne semble être allé trop loin dans l'amincissement mais au contraire, les silhouettes sont spectaculairement plus fines, plus fermes, comme re sculptées et affichent clairement l'idée : « je suis bien dans ma peau ».

Séance d'essai gracieuse pour les journalistes.

Possibilité de mise en place d'un protocole de plusieurs séances avec une lectrice témoin dans votre magazine.

Contact Presse :

Sylvie Cottin – Agence Concertation – 01 45 22 38 46 – 06 83 21 22 16 – concertation@wanadoo.fr

Centre Minceur et Harmonie Monique Le Normand
45 Bd Gouvion St Cyr
75017 PARIS
01 45 74 17 09