

Le pti mot de Sébastien

Octobre #2

Bonjour à tous

Comment maîtriser son taux de stress tout au long de l'année ?

Apportez à votre organisme tous les minéraux, vitamines, énergie, protéine, acide gras, fibre, eau... tout au long de la journée, sans vous saturer, avec une alimentation structurée et régulière. Les produits de culture biologique et naturelles seront plus nutritifs et bien plus sein pour notre organisme.

Des compléments naturels tels que la Spiruline, la Maca ou encore la poudre de Baobab seront vous rééquilibrer, en plus de détoxifier vos organes (foie, estomac, reins...). Produits disponibles au Club Privilège Coaching.

Privilégiez du temps de qualité pour vous. Prendre du recul sur les éléments, afin de mieux caractériser les priorités.

Améliorez vos conditions de sommeil (oreiller, matelas, positions, heures du couché) vous permettrons d'obtenir des nuits plus qualitatives, afin de mieux se reconstruire. Effectuez de petites siestes, vous en serez que plus productifs.

Le coté exutoire est tout aussi important que le coté zen et relax. Sortir les démons ; anxiété, frustration, injustice, stress peuvent être extériorisés par des séances de Boxing ou de Coaching Personnalisés. Pour toujours mieux relativiser ☺

Le PILATES vous aidera à améliorer votre posture ainsi que la mobilité du diaphragme, soit une meilleure capacité respiratoire et mobilité articulaire ainsi qu'une diminution des tensions musculaires.

L'activité physique est primordiale, elle vous rendra plus fort psychologiquement et physiquement. Au besoin Elodie, Jean-Luc et moi-même pouvons vous aider à évoluer ou bien à tout changer.

Le mental est capital, on le sait quelques centimètres de moins sur certaines zones bien ciblés par une cure minceur Slim Sonic sera vous rendre le sourire ☺
Pour une meilleure relation corps esprit.

Déterminer ses objectifs, être régulier et persévérant seront nos éléments moteurs à nos résultats.

Toujours à votre disposition

Sébastien, Directeur de Privilège Coaching

2551, Chemin de Saint Claude

06600 ANTIBES

06.98.089.49

Privilegecoaching06@gmail.com

Sébastien Flaig
**PRIVILEGE
COACHING**
CLUB DE SPORT
.....