



MON HISTOIRE ET MA VISION POUR CE PROGRAMME

Moi c'est Clavia Coach Fitness depuis 2014, en 2019 après mon accouchement par césarienne j'ai décidé d'arrêter les salles de sport pour me lancer sur le coaching en ligne afin d'aider les femmes/mamans en quête de bien-être.

En 2021 j'ai eu des soucis personnels, professionnels et familiaux qui m'ont fait prendre plus de 15 kg en très peu de temps, le stress, la charge mentale, une vie de femme perdue, complexée, anxieuse de ne jamais retrouver de force et de l'énergie pour mon métier de cœur. Culpabilité sans cesse,

J'ai traversé des moments ultra difficiles

- Manque de sommeil
- Charge mentale
- Manque de temps et de motivation
- Procrastination
- Problèmes intestinaux dû au stress
- L'hyperphagie (manger ses émotions)
- L'humiliation
- Colère
- Dégout de mon corps qui ne s'améliorait plus
- Baisse d'estime de mot
- Envie de tout lâcher

Malgré les 15kg en 2 ans, beaucoup de ballonnements, de constipation et de la rétention d'eau, j'y suis arrivée grâce aux recettes de smoothies le matin pour calmer les inflammations, m'aider à perdre du ventre et à retrouver de l'énergie,

J'ai créé ce programme pour dire aux femmes qui vont se reconnaître dans mon histoire que tout est encore possible si on décide de ne rien lâcher ! J'ai réussi alors pourquoi pas vous !

Mon programme a pour but de donner aux femmes un GPS tant sur le plan nutritionnel que motivation car je crois en elles et je sais qu'elles vont se surpasser afin de retrouver une meilleure hygiène de vie dans toutes circonstances,

Mon livre contient des recettes de repas, d'infusions adaptés à toutes et surtout basés sur des produits du quotidien,

Grâce à mon programme nous allons toutes atteindre nos objectifs individuels, perdre du ventre, perdre du poids, prendre du muscle, apprendre à mieux manger et à mieux gérer les quantités sans faire de régime,

Je veux par ce livre dire aux femmes que nous sommes fortes et des warriors et nous avons une force incroyable, une possibilité incroyable de se renouveler et de renaître de nos blessures, de nos chutes et de nos larmes.

ON NE LÂCHE RIEN !