

Un protocole structuré, un accompagnement humain et des habitudes durables.



Pourquoi choisir ce programme?

Ideal Protein repose sur une approche en trois phases qui vise la perte de poids, la stabilisation et le maintien. Chez Eligia Santé, le protocole est jumelé à un coaching régulier pour soutenir la motivation, l'apprentissage et la constance.

1 Un protocole de cétose

Une approche faible en glucides qui vise à aider le corps à utiliser ses réserves de gras comme source d'énergie.

2 Des protéines de qualité

Des produits à haute valeur biologique conçus pour contribuer à préserver la masse maigre pendant le parcours.

3 Un coaching hebdomadaire

Des rencontres courtes et structurées pour suivre les progrès, répondre aux questions et ajuster les habitudes.

4 Des outils pratiques

Application, journal quotidien, produits faciles à préparer, recettes et stratégies de maintien à long terme.

Ce que vous recevez avec Eligia Santé

- une rencontre d'accueil et une clarification de votre objectif
- des séances régulières avec un coach certifié Ideal Protein
- le suivi du poids, des mensurations et du journal quotidien
- des conseils pratiques pour gérer les défis, les repas et la motivation
- une transition vers la stabilisation et le maintien



Pour qui?

Adultes qui veulent être accompagnés dans une démarche structurée de gestion du poids et de transformation des habitudes de vie.

Prochaine étape

Planifiez une rencontre de départ chez Eligia Santé avec Patrick ou Geneviève. Nous clarifierons votre objectif, votre motivation, vos contraintes et les conditions de réussite avant de commencer.

Important : Ideal Protein et les suppléments peuvent ne pas convenir à tous. Si vous êtes enceinte, allaitez, prenez des médicaments, avez un diabète, une maladie rénale, cardiovasculaire ou toute condition médicale, consultez un professionnel de la santé avant d'entreprendre le protocole.