

BONNE NOUVELLE... VOTRE NOUVELLE APPLI MYBODYSANO EST PRÊTE !

Nous avons pensé à vous pour vous faciliter la vie et le suivi de notre programme.

Notre appli est conviviale, pratique, ludique et vous donnera un aperçu de vos progrès.

Une appli ne juge pas, elle vous soutient au quotidien.

Bonne nouvelle...

À partir de novembre 2021, cette appli est mise à disposition de tout le monde, que l'on soit client(e) ou non.



Meilleures pertes du mois d'octobre

(même à distance !)

DIJON

Siham > **-4,3kg** en 1 mois
Annick > **-5kg** en 5 sem.
Sébastien > **-7,8kg** en 4 sem.

VICHY

Marina > **-3,4kg** en 3 semaines
Guillaume > **-3,1kg** en 4 sem.
Myriam > **-2,6kg** en 2 sem.

SALON DE PROVENCE

Houriat > **-2,8kg** en 2 sem.
Jennifer > **-6,7kg** en 5 sem.
Carine > **-10,9kg** en 9 sem.
Claire > **-11,1kg** en 9 sem.

VANNES

Nanette > **-3,3kg** en 3 sem.
Ludovic > **-15,1kg** en 10 sem.
Sylvie > **-1,3kg** en 1 sem.



Quelques informations en bref

Mettez notre appli en page d'accueil, ne passez pas votre temps à la chercher.



Vous pourrez, lors de votre inscription, noter vos informations personnelles et de connexion ainsi que votre objectif BodySano.

Une fois l'inscription terminée, vous verrez s'afficher votre journal alimentaire dans lequel il vous sera demandé de cliquer sur le jour et le type de repas concernés.

Photos éventuelles, composition de chaque repas et ressenti lors de ce celui-ci y seront encodés puis enregistrés.

Vous aurez la possibilité de visualiser l'intégralité de la journée et de remonter plusieurs jours en arrière pour un aperçu plus global.

Le poids peut être ajouté quotidiennement ou à la date de votre choix.

Un 'chat' est mis à votre disposition pour communiquer avec votre coach et une notification apparaîtra dès l'arrivée de la réponse attendue. Vous ne savez pas comment lutter contre votre faim le soir, vous êtes au supermarché et vous vous posez une question sur le riz cantonais, vous n'avez pas d'idée de recette light pour les fêtes, vous vous sentez découragé(e)...toutes les questions sont permises et obtiendront une réponse adaptée.

Nos coaches sont là pour vous aider, vous conseiller et communiquer avec vous.

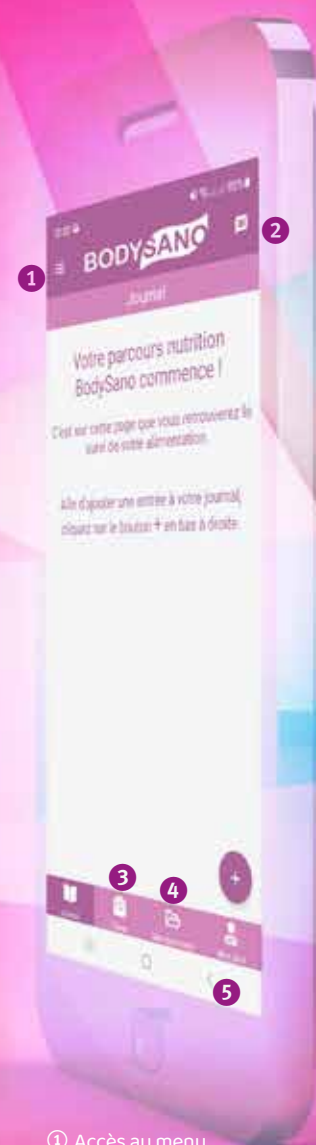
Vous l'avez compris, grâce à l'application « MyBodySano », vous êtes désormais en lien continu 24h-sur-24 avec votre Coach personnel BodySano.

Un suivi permanent

L'application MyBodySano permet également de rester en contact «à vie» avec votre Coach et d'envoyer un message «alerte» en cas de dépassement du poids-objectif. Un système d'accompagnement à vie, même une fois terminée la phase de stabilisation, que le réseau propose dans le respect de la réglementation RGPD.

Ceci n'est bien sûr qu'un aperçu partiel des fonctionnalités de votre nouvelle application et cette dernière s'enrichira au fil du temps en fonction de vos remarques ou suggestions éventuelles.

Vous n'êtes jamais seul(e) pour suivre votre programme BodySano et cette appli deviendra vite votre meilleure amie !



- ① Accès au menu
- ② Accès au chat
- ③ Accès à la rubrique pesée
- ④ Accès à mes documents
- ⑤ Accès à la rubrique mon suivi



FOUTU POUR FOUTU !



Ah cette petite phrase ... qui d'entre nous ne l'a pas prononcée après un craquage ?

Que celui ou celle qui ne l'a jamais prononcée lève la main !

En milieu de semaine, un craquage génère une telle culpabilité qu'il en provoque d'autres en cascade ... avec comme corollaire « Foutu pour Foutu : je m'y remets lundi » !

En général, quand on n'accepte pas un comportement chez nous, il s'amplifie.

Ce fameux lundi à qui l'on dédie tous nos espoirs. On voit ce lundi comme le début de notre courage et de notre volonté.

Or le lundi, c'est le début de la semaine, la reprise du travail et très souvent, le début ou le retour de nos projets de perte de poids. N'est-ce pas un trop exiger de soi-même ?

Alors voici quelques clés pour éviter l'écueil de « Foutu pour Foutu » et du lundi faussement salvateur :

1. Se pardonner son écart limite l'impact sur la prise de poids et c'est prouvé scientifiquement : « je me suis fait(e) plaisir, c'était bon, je me pardonne ».
2. Il faut 9000 calories pour reprendre 1Kg de graisse. Ce n'est donc pas Foutu. Sauf si vous continuez à vous ruer sur les sucreries pensant que cet écart vous a entraîné(e) dans l'abîme du relâchement. Vous faites un écart, vous vous pardonnez et vous recommencez tout de suite à faire attention. Et ce ne sera plus qu'un lointain souvenir.
3. Si vous entamez un programme alimentaire, obligez-vous à le commencer un autre jour que le lundi. Cela diminuera la pression que nous avons tous en ce jour difficile et que peu d'entre-nous aiment vraiment.

Bousculer ses habitudes est synonyme de renouveau et pas de contrainte.

Et svp, ne profitez pas de cet article déculpabilisant pour vous ruer sur du sucré ;-)

