

# Me faire coacher sur ma nutrition

**Vous souhaitez retrouver une alimentation sereine et naturellement régulée ? Vous recherchez un poids d'équilibre avec un bénéfice durable sur votre santé ? Bénéficiez d'un programme personnalisé pour adopter une alimentation plus saine et perdre du poids durablement, tout en gardant le plaisir de manger !**



**Ce service vous aide dans votre transition alimentaire pour l'atteinte d'un objectif précis : changement de poids, rééquilibrage alimentaire, forme physique, etc.**

## Bénéficiez d'un accompagnement sur mesure

- Un coaching de Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC) basée sur l'alimentation intuitive (redécouvrir le plaisir de manger sans frustration) conçu par des experts.
- Des thérapeutes spécialistes vous apprennent à écouter vos sensations de faim et de satiété sans frustration pour perdre du poids naturellement et atteindre votre poids d'équilibre.
- Des exercices adaptés à chacun, déterminés en fonction de votre santé et de vos habitudes.

## Les + de votre coaching

- Un bilan complet de votre comportement alimentaire pour définir votre programme personnalisé.
- Des outils, des défis ludiques et un coaching sportif avec plus de 200 vidéos pour vous motiver et changer votre comportement alimentaire.
- Un soutien par un coach psychologue spécialiste du comportement alimentaire et aussi par une communauté en ligne (chat, blog, forum).

## Comment bénéficier du service de coaching nutrition ?

Rendez-vous sur [Mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr) ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair

pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur [mysanteclair.fr](https://mysanteclair.fr). Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.

my **SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé



+ de 20 services santé inclus dans votre complémentaire santé <sup>(1)</sup>  
8 domaines de soins

## Une fois sur MySantéclair, que dois-je faire ?

- 1 - Je me connecte à mon compte MySantéclair ou crée mon compte.
- 2 - J'effectue un bilan complet pour mieux comprendre mon comportement alimentaire.
- 3 - Je bénéficie d'un accompagnement personnalisé déterminé par mes résultats aux exercices proposés.
- 4 - J'adopte de nouveaux comportements bénéfiques pour pérenniser les résultats.

## Quels sont vos services du parcours médecines douces<sup>(1)</sup> ?



1

### GÉOLOCALISATION

- Diététiciennes
- Ostéopathes et chiropracteurs
- Naturopathes\*
- Sophrologues\*

2

### COACHINGS PERSONNALISÉS

- Nutrition\*
- Sportif\*
- Bien-être\*



PLUS D'INFOS SUR  
[www.santeclair.fr](https://www.santeclair.fr)



(1) Services variables selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. Hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus pour les coachings tabac, nutrition, sommeil et équilibre bien-être. \*Services délivrés par Santéclair et/ou ses partenaires. Liste des partenaires sur [www.santeclair.fr/nos-partenaires](https://www.santeclair.fr/nos-partenaires). Le service de Coaching Nutrition est proposé par Santéclair Société Anonyme au capital de 4 336 711 euros ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977, en partenariat avec Méta-coaching, 65 Rue Saint Charles à 75015 Paris, SAS au capital de 362 799 euros, inscrite au RCS de Paris sous le N° B 513 782 003. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES