

Paru dans

**Voici**

**23 novembre 2018**

## / My coach santé

Retrouver une vie saine facilement



Matthieu Buchoud, micronutritionniste et préparateur physique depuis plus de quinze ans, a mis au point un programme simple à destination de tous ceux qui souhaitent retrouver une vie plus saine. Grâce à des règles faciles à appliquer, en quelques semaines, sa méthode permet à chacun de reprendre le contrôle sur sa santé en mettant en place de bonnes habitudes. Elle se base sur trois piliers : la nutrition, l'activité physique et la connexion à soi. Ici, pas question de parler de régime ! Matthieu Buchoud s'attaque aux causes de nos problèmes

de fatigue chronique, stress, surpoids, etc., pour lutter de manière efficace et durable contre ceux-ci avec une vision globale de l'individu.

**Le plus ?** Un suivi personnalisé, des exercices et des explications détaillées d'un professionnel, à chaque étape.

**EXCLUSIVITE POUR LES LECTRICES VOICI :** Le nouveau programme de Matthieu Buchoud OFFERT sur :

[www.mycoachsante.com/voici](http://www.mycoachsante.com/voici)