



HappyBiote chouchoute notre flore intestinale

www.happybiote.fr

1^{er} Programme de coaching alimentaire prenant soin de notre microbiote

Une startup prometteuse et ambitieuse - Un service de coaching en ligne, innovant, fun et 100% microbiote
A la clé de ce programme : Bien-être, regain d'énergie, système immunitaire boosté, perte de poids et bonne humeur



Virginie Verges crée une toute nouvelle façon d'aborder notre bien être alimentaire avec son programme 100% connecté Happybiote.
A mi-chemin entre le coaching et la formation, Happybiote est un programme unique de 6 semaines via Facebook : un lieu d'échanges interactifs ; un espace de solidarité et de bienveillance avec des bons plans, recettes, questions, envies, craquages...).

Autrement dit, HappyBiote est une aventure de 6 semaines pour aider à changer durablement les bonnes habitudes alimentaires.

Depuis sa création il y a quelques mois ; 250 HappyBioteurs ont déjà participé à l'aventure.

Happybiote n'est pas un régime !

C'est un programme pour apprendre à manger différemment, à comprendre et modifier notre comportement alimentaire, pour tenter d'améliorer le microbiote et connaître quels sont les impacts du microbiote sur notre bien-être et notre organisme tout entier.

1- Phases de préparation :

Virginie fournit à chaque happybioteur :

- Un Guide de départ
- Une Road Map des aliments
- Une liste des courses
- 50 Recettes de Phase I

2- Chaque Happibioteur rejoint un groupe sur facebook :

Les participants suivent le programme en groupe de façon ludique. Grâce à un groupe privé Facebook, ils échangent leurs expériences et leurs impressions en toute liberté.

Virginie, de son côté, anime le groupe du matin au soir, envoie des sms. Elle prend des nouvelles par téléphone... **Ce n'est pas qu'un coaching en ligne, c'est une vraie relation.**

ETAPE 1

Les 3 Premières semaines de détox

On cherche à retirer les mauvaises bactéries. C'est pourquoi, certains aliments devront momentanément être retirés. Le plaisir de bien manger est au cœur de nos préoccupations.

Ç'est aussi l'occasion de découvrir bien d'autres aliments.

Etape 2 le niveau monte

Une fois la détox terminée on booste le microbiote ! C'est la fête, on réintègre tout un tas d'aliments, et on continue à en découvrir de nouveaux.



2 TARIFS

Happybioteur indépendant : 89 euros

- Guides, fiches pratiques et recettes disponibles en ligne
- Accès à la HappyFamily - communauté de mangeurs d'exception
- 6 semaines de coaching en groupe privé Facebook
- Un message chaque matin pour motiver les troupes

HappyBioteur Chouchou (qui a besoin d'être suivi) 239 euros

- Guides, fiches pratiques et recettes disponibles en ligne
- Accès à la HappyFamily - communauté de mangeurs d'exception
- 6 semaines de coaching en groupe privé Facebook
- Un message chaque matin pour vous motiver
- Sms perso rien que pour vous
- Réponses à vos questions par sms
- Points individuels de suivi : préparation, à mi-parcours, bilan, à la demande
- Tous les documents HappyBiote dans votre boîte aux lettres
- Avec d'autres surprises

Le microbiote et ses super pouvoirs

Le mot microbiote, vient du grec et signifie "**petite vie**". Il existe plusieurs microbiotes : de la peau, vaginal, buccal et intestinal... Avec 100 000 milliards de bactéries, plus de 1 000 espèces différentes, le microbiote peut peser jusqu'à 2 kilos. Il y a aussi des champignons, levures et des virus.

A QUOI sert le Microbiote ?

Un microbiote en bonne santé agit favorablement sur l'ensemble du corps, y compris le cerveau, via le système sanguin et nerveux. Ses bienfaits touchent en particulier :

- - le système immunitaire
- - le poids
- - les symptômes inflammatoires chroniques (ORL, articulaires...)
- - le système digestif et intestinal : transit, ballonnements, lourdeurs...
- - la peau
- - la vitalité
- - l'humeur et le comportement