



---

THE KING  
PROGRAMME ACORPS&ACCORD

PLAN SPORTIF

CONSEILS PLAN SPORTIF AU VU D'UNE PRÉPARATION  
SPORTIVE ET AIDE A LA RECUPERATION POST EFFORT

---

RECUPERATION

**DESCRIPTION DU PROGRAMME :**

**REUSSIR, ATTEINDRE SON OBJECTIF SPORTIF, AVEC  
L'AIDE DE LA NUTRITION QUOTIDIENNE, PLAN  
ALIMENTAIRE, ASTUCES, PREPARATIONS SPORTIVES.**

CONSEILS

**RECUPERATION SPORTIVE APRES L'EFFORT, RECETTES  
POUR NE PAS RESENTIR LA FATIGUE POST EFFORT ET  
AIDER LA RECUPERATION DES MUSCLES SANS  
RESTRICTION NI CARRENCE.**

RECETTES SPORTIVES



[ANNECE.FOLLONIER@NETPLUS.CH](mailto:ANNECE.FOLLONIER@NETPLUS.CH)

[WWW.ACORPSETACCORD.COM](http://WWW.ACORPSETACCORD.COM)

**LE BUT : ATTEINDRE L'OBJECTIF QUE VOUS VOUS ETES  
FIXES. UNE PARTIE THEORIQUE AVEC DES ASTUCES,  
UNE PARTIE NUTRITION, DES CONSEILS, DES RECETTES  
ET DES LISTES D'ALIMENTS, TOUT EN RESPECTANT UN  
BUDGET PEU ELEVE ET UNE FACILITE DE REALISATION.**



078 / 644 80 86

**LE COACHING EN NUTRITION C'EST L'APPROCHE  
SUIVANTE :**

Interaction harmonieuse du corps et de l'esprit dans le  
contexte privé et social

Philosophie de vie mettant l'individu en première place de  
ses préoccupations

Alimentation réfléchie et maîtrisée pour toute une vie

ROUTE DE LA MORGE 37  
1964 CONTHEY

---

Je vous remercie de ne pas transmettre ce programme par vos propres moyens. Ce contenu est protégé par des droits d'auteur, le droit des marques et tout autre droit de propriété intellectuelle détenus par Follonier Anne Céline. Ce contenu ne peut être recopié, téléchargé, copié, reproduit, distribué, transmis, vendu, concédé, affiché ou exploité sans mon accord préalable, si tel était le cas il vous serez refacturé, une plainte serait déposée et vous en porterez l'entière responsabilité.