

Coaching

Vert ma Vie

Libérez-vous le corps, la tête et l'assiette !

[En savoir plus...](#)

Votre rapport à l'alimentation et à votre corps vous bouffe la vie ?



**Bien dans mon
corps, ma tête
et mon assiette**

J'aide les personnes qui souffrent de leur relation à la nourriture à faire la paix avec leur assiette, leur corps et leur tête.

Mettez fin à vos peurs, vos inconforts et vos insécurités et commencez enfin à manger avec plaisir !

Alimentation troublée, digestion difficile, perte ou prise de poids, éthique alimentaire... ne sont pas un obstacle à une vie riche et gourmande.

Grâce à mon accompagnement :

- Remplacez la nourriture à sa “juste” place,
- Sentez-vous à l’aise dans votre corps,
- N’ayez plus peur d’un repas à l’improviste,
- Stoppez les compulsions alimentaires,
- Mettez fin à vos restrictions,
- Portez les vêtements que vous souhaitez,
- Renouez avec les plaisirs de la table,
- Bougez comme vous le voulez,
- Mangez des frites sans sourciller,
- Soyez clair?e sur le style d’alimentation qui vous correspond...

Témoignage

“J’ai bénéficié de l’accompagnement d’Alice et j’en ai tiré de nombreux bénéfices. Alice est très à l’écoute. Elle est parfaitement formée, nous apprend plein de petites astuces, et a mis au point des exercices pratiques pour reprogrammer notre façon d’appréhender les situations anxieuses.

Je me sens différente à la suite de ce travail avec Alice et plus apte à gérer mes émotions négatives. Elle nous laisse de nombreux outils pour continuer à évoluer dans la durée.

Alice est plus qu’une coach, elle devient une amie car elle est d’une grande gentillesse, sensible et dévouée au bien-être de ses « élèves ». Elle adapte vraiment sa formation à votre profil, vos difficultés.

Je ne peux que vous conseiller de lui faire confiance, elle saura vous aider.” – N.

[En savoir plus...](#)

[En savoir plus...](#)



Pendant plus de 15 ans, mes journées ont été organisées autour de mon ventre et de mes repas. D'abord à cause d'un régime qui a viré en troubles alimentaires, puis de douleurs dans toute la sphère digestive et enfin d'une éthique alimentaire très stricte.

Fréquemment, je regardais mes proches engloutir une tartiflette dont la simple vue secouait mon cerveau et mes intestins.

Comment faisaient-ils pour avaler ça sans sourciller ? Personnellement, j'étais pétrifiée à la simple pensée qu'un bout de gras puisse se loger dans mon corps. Et puis j'avais opté pour un régime végétalien exclusif avec option "healthy" et sans gluten : comment concilier tout ça ?

Si j'avais moi aussi envie de partager un moment de convivialité et de rebondir sur l'histoire de mon amie qui faisait rire toute la tablée, ce n'était pas possible : non seulement j'étais focalisée sur le morceau de fromage que j'avais refusé, mais je ne cessais de songer aux pommes de terre huilées et au vin que je venais d'ingurgiter et qui étaient en train de se frayer un chemin jusqu'à mon estomac. Ce dîner avait, comme bien souvent, des répercussions qui ne se feraient pas attendre.

- Doutes,
- Craintes,
- Ballonnements,
- Remontées acides,
- Lourdeurs digestives,
- Culpabilité,
- Remontrances personnelles...

Le lendemain matin, au réveil, ce ne sont pas les conversations de la veille qui m'accueillaient mais bel et bien les restes d'un repas qui se digérait encore dans ma tête et dans mon corps.

En plus de 15 ans, j'ai TOUT essayé pour me débarrasser de mes peurs et de mes maux de ventre. J'ai dédié une grosse partie de ma vie à trouver l'alimentation qui me convient, tant physiquement qu'émotionnellement. Et peut-être que comme moi, vous vous êtes engagé?e sur un chemin sans fin de :

- médecins et thérapeutes,
- compléments alimentaires et huiles essentielles,
- jeûnes et cures detox,

- alimentation sans gluten et/ou sans sucre,
- cuisine vivante et/ou anti-inflammatoire,
- régimes paléo, végéta*ien, low-carb...

Sans parvenir à vous détacher de ce profond mal-être qui vous habite.

C'est pourquoi, j'ai décidé de créer et partager ma propre "méthode" en combinant ce qui a fonctionné pour moi. Parce que oui : après des années d'errance, j'ai trouvé l'issue de sortie !

—

Témoignage

Margot a suivi mon accompagnement. Elle propose un retour en vidéo spontané (sans demande préalable de ma part) pour parler de son expérience – ce qu'elle a appris et retiré de nos séances -, et aussi pour évoquer comment ça se passe un coaching. [Cliquez ici pour le découvrir.](#)

Je me suis formée à différents outils ([pour connaître mon cursus professionnel, cliquez ici](#)) avant d'accompagner des personnes vers un mieux-être durable.

Entre en scène Vert ma Vie, un espace individualisé entièrement consacré à l'accompagnement des personnes qui souffrent de leur relation à la nourriture et à leur corps, avec sa considération globale : physique, mentale, émotionnelle et sociale.

Vert ma Vie regroupe en un seul et même endroit tous les outils qui vous permettent de naviguer vos journées avec gourmandise, joie et légèreté.

La “méthode” Vert ma Vie vous donne les bases d’une nutrition adaptée à votre physiologie propre (appelée « alimentation intuitive ») et vous invite à vous interroger sur votre mode de vie et vos émotions, en suivant **un parcours bien précis.**

–

Témoignage

“Aujourd’hui, je suis une personne différente de celle qui s’est engagée dans la formation d’accompagnement et j’imagine que c’est le cas pour beaucoup d’entre nous...” – M.



Que ce soit dit : **le régime miracle ou le dernier gadget santé ne guériront pas vos troubles alimentaires, vos douleurs chroniques ou votre relation à vous-même.** Seul un accompagnement adapté à vos besoins, avec une transformation intérieure profonde, pourra vous amener à retrouver une énergie et un bien-être durables.

Vert ma Vie vous offre toutes les ressources dont vous avez besoin pour prendre soin de vous dès aujourd'hui :

- “gestion” des émotions,
- image corporelle,
- alimentation intuitive,

- nutrition adaptée,
- mouvement doux,
- pleine conscience...

Des séances de coaching individuel vous sont proposées durant la durée de votre accompagnement, que nous définirons ensemble.

Par ailleurs, **des modules en vidéo** ainsi que des “exercices” adaptés vous permettent de soutenir votre évolution entre nos séances.

Le remède magique à votre bien-être instantané n'existe pas. Retrouver le confort de manger et de digérer normalement, de bouger comme vous le souhaitez et d'avoir une vie riche et gourmande nécessite une prise de conscience, des ajustements personnels et l'utilisation de vos forces et ressources.

–

Témoignage

“J’ai laissé tomber les régimes et le contrôle trop strict de ce que je mange. Que d’énergie et de temps libérés ! Et de plaisir aussi. ” –

[En savoir plus...](#)

[En savoir plus...](#)

Ne faites pas la même erreur que moi : ne perdez pas 15 ans de votre vie à chercher LE régime santé, LE bon livre, LA bonne thérapie, LE complément alimentaire.

Rejoignez Vert ma Vie et commencez rapidement à ressentir les bénéfices d'une écoute des besoins de votre corps, d'une digestion optimale et d'un mental apaisé.

Grâce à Vert ma Vie :

1. Prenez réellement conscience de ce qui vous empêche aujourd'hui d'être bien dans votre assiette, votre corps et votre tête.
2. Laissez-vous accompagner vers le bien-être durable.
3. Retrouvez le plaisir de manger chez vos ami·e·s, de voyager, de jouer avec vos enfants... l'esprit et le ventre légers !

Témoignage

“Avant d'être coachée par Alice, je n'avais aucune idée du pouvoir dont je pouvais user. Grâce à son accompagnement, j'apprends à faire preuve d'indulgence, de bienveillance et de soutien envers moi-même. Pour la première fois, je me sens et je me sais actrice de mes propres choix de vie.” – N.

N'attendez plus : votre nouvelle vie vous attend !

Respirez, souriez, sautillez, voyagez, dansez, mangez, jouez, travaillez... sans douleur physique et/ou mentale et avec plaisir ! ENFIN.

Bonjour à toutes et à tous !

Moi c'est Alice, alias Lili. Auteure et coach de vie orientée bien-être certifiée, maman d'une petite tornade, passionnée de lecture, de développement personnel et de nature.

Spécialiste de la relation à la nourriture, je vous aide à transformer votre rapport à l'alimentation afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

[En savoir plus...](#)

[En savoir plus...](#)



**VERT
MA VIE**

**BIEN DANS MON CORPS,
DANS MA TÊTE ET DANS
MON ASSIETTE**

**JE VOUS ACCOMPAGNE ET
VOUS AIDE À :**

- Faire la paix avec la nourriture
- Retrouver légèreté et joie de vivre
- Vous sentir bien dans votre corps
- Avoir confiance en vous
- Vous aimer tel·le que vous êtes
- Et bien plus encore !