



La cure LUXO Perte de Poids

Les séances LUXO, pour corriger le comportement alimentaire.

(Bilan, séances, guide diététique LUXO et suivi personnalisé)

La cure aide la personne à **modifier profondément et durablement son comportement face à l'alimentation** et à adopter une alimentation qui correspond à ses besoins alimentaires pour atteindre puis stabiliser son poids de forme en revenant à un indice de masse corporelle autour de 24, au rythme de **3 à 4 kg par mois**.

Un bilan et un objectif sont définis lors du premier rendez-vous, en début de cure.

L'objectif des séances est de diminuer :

- l'appétit excessif et les fringales,
- les compulsions alimentaires (envies de grignotage, d'aliments sucrés ou gras ...),
- le stress et les troubles du sommeil,
- les troubles du transit,
- les rétentions,

en retrouvant un appétit normal, la satiété, un bon transit et en améliorant l'humeur et le sommeil.

Durée de la cure :

- 2 séances de 30 min la première semaine puis 1 séance par semaine
- Nombre de séances en fonction du poids à perdre

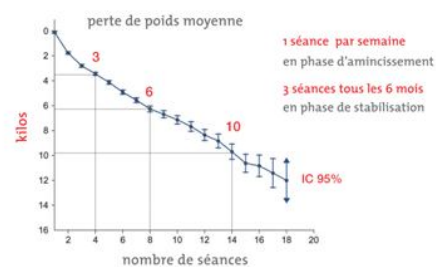
Phase de stabilisation :

- Quelques règles simples et 3 séances espacées d'une semaine, environ tous les 6 mois, aidera à stabiliser le poids.



Objectifs	Nb de séances conseillées
3 kg	5 séances
4 kg	6 séances
5 kg	7 séances
6 kg	8 séances
7 kg	9 séances
8 kg	10 séances
9 kg	11 séances
10 kg	12 séances
12 kg	13 séances
14 kg	15 séances
16 kg	16 séances
18 kg	18 séances
20 kg	20 séances
22 kg	22 séances
24 kg	24 séances

PERTE DE POIDS 10 KILOS PERDUS EN 14 SÉANCES*



En fin de cure, la satisfaction est de 95,6%