

TARIFS ET PRESTATIONS *PAOLA NETWELL*

Qu'est-ce que le concept de bien-être et de nutrition *Netwell* ?

Le concept «Netwell» diffère des nombreuses autres approches conventionnelles de la diététique et du bien-être. La majorité de ces approches reposent, d'une part, sur une considération essentiellement mathématique et séquentielle des calories et d'autre part sur une notion micronutritionnelle par l'apport essentiel des vitamines, des minéraux, des acides gras et autres molécules biologiques. Elles ne tiennent malheureusement pas assez compte des spécificités individuelles (biologiques, hormonales, émotionnelles, digestives, métaboliques et génétiques) des individus.

L'approche Netwell au travers de ce concept est d'optimiser la fonction essentielle de la vie à savoir l'oxygénation de nos cellules afin de soutenir ou de renforcer notre système immunitaire ainsi que notre système digestif à l'origine d'une bonne santé, d'un contrôle du poids et des performances aussi bien psychique que physique.



ÉMOTIONS



ALIMENTATION



HYDRATATION



OXYGÉNATION

La prise en charge du coach est réalisée au moyen :

✧ D'une séance «Découverte» destinée à évaluer tes besoins et à présenter le concept de bien-être et de nutrition Netwell.

✧ D'un bilan bionutritionnel réalisé online avec un nutritionniste ou une pharmacienne et moi-même (coachs diplômées en nutrition) permettant une analyse terrain fonctionnel digestif, métabolique, hormonal et psychique du coach basée sur son ressenti, son hygiène de vie et sur ses symptômes cliniques qui nous renseignent sur l'état de fonctionnement ou de dysfonctionnement de l'organisme.



✧ De programmes personnalisés de nutrition, développement personnel, activité physique et de bien-être global. Les programmes Netwell sont basés sur un rééquilibrage alimentaire, des programmes spécifiques (détox, jeûne complet, jeûne intermittent, nettoyage du foie et de la vésicule biliaire) accompagnés ou non d'une supplémentation naturelle (phytothérapie, champignons, etc.), activité physique adaptée, techniques respiratoires et séances de coaching mental pour vivre une vie épanouissante, en trouvant ton équilibre entre le corps et l'esprit.



Rejoins les suivis personnalisés *Netwell* si tu souhaites :

- ✧ Te sentir bien dans ta peau et dégager ton potentiel féminin
- ✧ Adopter de bonnes habitudes alimentaires tout en te faisant plaisir
- ✧ Gagner en confiance en devenant la meilleure version de toi-même
- ✧ En finir avec les croyances limitantes qui t'empêchent de t'épanouir pleinement

Je t'accompagne avec amour et bienveillance vers tes objectifs bien-être. J'agis sur 3 plans :

1. MINDSET

Tu ressens du stress, de l'anxiété? Tu manges souvent sans avoir faim juste pour combler un vide? Ton sommeil est perturbé? Tu as de la peine à maîtriser tes émotions? Tu n'aimes pas ton reflet dans la glace?

Peu importe la problématique, on travaille ensemble sur tes croyances, tes blocages et tes émotions pour retrouver confiance en toi et pouvoir dévoiler tout ton potentiel féminin avec assurance, sérénité et liberté!

2. ALIMENTATION

Je dessine pour toi un plan alimentaire sur mesure en prenant en compte tes besoins spécifiques tels que le temps, les goûts, les besoins physiologiques, intolérances, hormones etc...

Avec le suivi Netwell, tu auras accès à un livret de cuisine complet avec des recettes rapides, simples et délicieuses.

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE

On établira ensemble tes besoins pour savoir quel type de suivi tu as besoin. Tu auras accès à la plateforme Netwell avec des différents programmes de remise en forme à faire n'importe où et en maximum 30 minutes! Ainsi que des entraînements sur mesure à faire chez toi ou en salle selon tes propres objectifs.

Les programmes *Netwell* sont faits pour toi si tu veux améliorer les points suivants :



GROSSESSE



DÉVELOPPEMENT ET
ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



GESTION DES
ÉMOTIONS



RAPPORT À
L'ALIMENTATION



SPORT, PERFORMANCE,
PRISE DE MASSE



GESTION DU
POIDS



RÉÉQUILIBRAGE HORMONAL
(SOPK, HYPOTHYROÏDIE,
HYERTHYROÏDIE)



DIABÈTE, CHOLESTÉROL,
HYPERTENSION,
FATIGUE CHRONIQUE, ETC.

Pack *Sublime Féminin*

- ★ 8 séances développement personnel
- ★ 4 séances de nutrition
- ★ Assistance WhatsApp
- ★ Accès illimité à la plateforme Netwell durant le programme
- ★ Bilan bionutritionnel:
Interprétation des résultats

PRIX SUR DEMANDE



Le pack

Amour de soi, remise en forme, bien-être : un coaching puissant pour des résultats à long terme!

Je t'aide à te remettre en forme en connectant corps et esprit, en t'aidant à t'apporter amour inconditionnel, en transformant le regard que tu te portes et en prenant conscience de tes émotions.

Pack *Bewell Premium*

- ★ 6 consultations
- ★ 1 kit santé & détox «ZoneVital Clinique»
- ★ «Bol d'Air Jacquier», oxygénation cellulaire (cure 28 jours)
- ★ Assistance WhatsApp
- ★ Accès illimité à la plateforme Netwell durant le programme
- ★ Bilan bionutritionnel:
Interprétation des résultats

PRIX SUR DEMANDE



Le pack

Le pack «BeWell Premium» te fournira les meilleurs résultats en matière de recomposition corporelle (perte de poids ou prise de masse maigre), gestion du stress et qualité du sommeil car il combine simultanément le rééquilibrage alimentaire, la détoxification de tes organes-clés (foie, vésicule biliaire, reins et intestin) réalisé au moyen du kit santé et détox «ZoneVital Clinic» et l'oxygénation cellulaire avec le «Bol d'Air Jacquier».

Pour aller plus en détails :

EN QUOI CONSISTENT LES 6 CONSULTATIONS?

- ✦ Consultation 1 — Bilan bionutritionnel (interprétation des résultats)
- ✦ Consultation 2 — Rééquilibrage alimentaire personnalisé avec « Méthode oculaire » et exemples repas
- ✦ Consultation 3 — Plan personnalisé n° 1 de ton activité physique
- ✦ Consultation 4 — Programme « Détox »
- ✦ Consultation 5 — Programme personnalisé selon besoins et objectifs
- ✦ Consultation 6 — Plan personnalisé n° 2 de ton activité physique



QUE CONTIENT LE KIT SANTÉ & DÉTOX?

- 1 kit santé & détox «ZoneVital Clinic»
- 3 bouteilles Aloe Vera Drinking Gel
- 4 bouteilles Mind Master (boisson anti-stress et anti-fatigue)
- 1 Vita Active (pur concentré de vitamines/minéraux issus de 21 fruits et légumes)
- 1 emballage «Burbur Pinella» (plantes) pour détoxifier le foie, les reins et le système lymphatique
- 1 sachet de tisane «Détox»
- 2 sets d'analyses pH urinaire



QU'EST-CE QUE LE BOL D'AIR JACQUIER?

Bol d'Air Jacquier — oxygénation cellulaire — cure 28 jours
Accélère la perte de poids, diminue le stress, la fatigue, les inflammations, améliore le sommeil, augmente l'endurance musculaire et cardiovasculaire et diminue le temps de récupération après l'effort. 1 bol d'air Jacquier sera prêt pendant 28 jours.



Pack *Netfood Basic*

- ★ 6 consultations
- ★ 1 kit santé & détox «ZoneVital Clinic»
- ★ Assistance WhatsApp
- ★ Accès illimité à la plateforme Netwell durant le programme
- ★ Bilan bionutritionnel:
Interprétation des résultats

PRIX SUR DEMANDE



Le pack

Ce pack a été conçu pour t'apporter rapidement une perte poids et une augmentation de ton énergie par une détoxification de ton organisme réalisée au travers d'un rééquilibrage alimentaire et d'un nettoyage de tes organes-clés (foie, vésicule biliaire, reins et intestin) réalisé au moyen d'un kit santé et détox «ZoneVital Clinic».

Pour aller plus en détails :

EN QUOI CONSISTENT LES 6 CONSULTATIONS?

- ✧ Consultation 1 — Bilan bionutritionnel (interprétation des résultats)
- ✧ Consultation 2 — Rééquilibrage alimentaire personnalisé avec «Méthode oculaire» et exemples repas
- ✧ Consultation 3 — Plan personnalisé n° 1 de ton activité physique
- ✧ Consultation 4 — Programme «Détox»
- ✧ Consultation 5 — Programme personnalisé selon besoins et objectifs
- ✧ Consultation 6 — Plan personnalisé n° 2 de ton activité physique




QUE CONTIENT LE KIT SANTÉ & DÉTOX?

- 1 kit santé & détox «ZoneVital Clinic»
- 3 bouteilles Aloe Vera Drinking Gel
- 4 bouteilles Mind Master (boisson anti-stress et anti-fatigue)
- 1 Vita Active (pur concentré de vitamines/minéraux issus de 21 fruits et légumes)
- 1 emballage «Burbur Pinella» (plantes) pour détoxifier le foie, les reins et le système lymphatique
- 1 sachet de tisane «Détox»
- 2 sets d'analyses pH urinaire

CLINIQUE
zone[®]
vital SANTÉ
SPORT
NUTRITION



Plateforme Netwell

-  Accès à des conseils en nutrition, recettes de cuisine, plans de détox complets (Netfood)
-  Accès à des programmes d'entraînements (focus sèche), des conseils Fitness et des explications techniques de base pour tous les niveaux (Netfit)
-  Podcast de développement personnel, vidéos d'exercices bien-être, santé (stretching, respiration, renforcement profond, mobilité (Netshine Bright)

CHF 28.- / MOIS
OU CHF 265.- PAR ANNÉE



La plateforme

L'abonnement à la Plateforme Netwell, t'offre à un espace bien-être, dynamique et varié. Ce programme est conçu pour les personnes qui souhaitent avoir un accès illimité à mes meilleurs conseils, programmes d'entraînements complets et qui veulent travailler simultanément leur forme physique, leurs habitudes alimentaires ainsi que faire un travail de développement personnel.

* accès à la Plateforme inclus pendant toute la durée des suivis personnalisés (Sublime Féminin, Bewell Premium, Netfood Basic)

Séance

Bilan bionutritionnel

- ★ Une étude du bilan bionutritionnel réalisée par un expert en nutrition et santé (nutritionniste et docteur en pharmacie)
- ★ Enquête de votre alimentation actuelle
- ★ Interprétation de vos résultats lors d'une consultation avec un nutritionniste et/ou avec Paola, coach en nutrition certifiée

CHF 300.-






La séance

Véritable «check-up» de votre forme et santé, il est établi sur la base d'un questionnaire de plus de 250 questions sur vos symptômes cliniques (plaintes), votre alimentation et votre mode de vie (habitudes alimentaires, stress, prise médicamenteuse, etc.).

Pour aller plus en détails:

Le bilan bionutritionnel ZoneVital est «l'outil indispensable» pour la réalisation d'une prise en charge personnalisée au travers d'un des 3 Programmes personnalisés *Netwell* ainsi que de la mise en place d'un traitement naturel (micronutritionnel, phytothérapie, etc.) individualisé.

Ce bilan vous permettra de connaître :

-  Les causes hormonales, biologiques, fonctionnelles, métaboliques ou psychiques à l'origine de vos problèmes de santé ou de dysfonctionnements de votre organisme (excès ou insuffisance de poids, diabète, fatigue, ballonnements, hypertension, inflammations, etc.)
-  Votre composition corporelle (taux de graisse, BMI, etc.)
-  Les solutions alimentaires et des traitements naturels (Bol d'Air Jacquier, micronutrition, phytothérapie, etc.) pour améliorer votre état de santé actuel et de diminuer si possible une éventuelle prise médicamenteuse, souvent source d'effets secondaires.

Séance *Netwell*

★ Une consultation thématique à
choix d'une durée de 1h30

CHF 170.-



La séance

Ces séances sont destinées aux personnes désireuses de rééquilibrer leur alimentation, leur plan d'entraînement ou de travailler sur une thématique précise de coaching mental (croyances limitantes/émotions) afin d'améliorer leur bien-être, leur forme, leur santé ou encore leurs performances physiques et/ou psychiques.

Les consultations au choix :

- ★ Rééquilibrage alimentaire personnalisé avec Méthode oculaire ou Méthode Zone Blocs avec exemples de repas.
- ★ Élaboration d'un programme personnalisé de supplémentation micronutritionnelle et phytothérapique
- ★ Plan d'entraînements adaptés aux besoins
- ★ Coaching mental (croyances limitantes/gestion des émotions/épanouissement personnel)

Séance *Coaching avec Paola*

✦ Un coaching nutritionnel / sportif
d'une durée de 1h

CHF 120.-



La séance

Ces séances sont destinées aux personnes désireuses de rééquilibrer leur alimentation, leur plan d'entraînement ou de travailler sur une thématique précise de coaching mental (croyances limitantes/émotions) afin d'améliorer leur bien-être, leur forme, leur santé ou encore leurs performances physiques et/ou psychiques.



Faisons plus ample connaissance !

Que dis-tu de faire un bilan de ta situation actuelle, qu'on dessine ensemble ton plan d'action sur mesure par téléphone ?

Nous pouvons ainsi voir si nous pouvons travailler ensemble pour t'aider à améliorer ton quotidien !



+41 79 377 49 28

Une séance découverte ?

Oui, oui et oui! Je t'offre une séance découverte totalement gratuite et sans engagement pour que tu aies un aperçu de mes séances.



https://linktr.ee/paola_netwell

La famille Netwell

Tu as envie d'en savoir plus ? Découvre toutes nos offres et bien plus encore sur mon site internet !



www.paolahelenanetwell.com