



MISE EN FORME

Natalie Rousseau,
kinésologue accréditée,
entraîneuse personnelle
certifiée et fondatrice de
l'entreprise Hoplavie.



HOPLAVIE RETROUVER LA FORME AVEC LE DÉFI DU NOUVEL AN

Vous aimeriez manger mieux et perdre du poids, mais vous ne savez pas par où commencer? Vous voulez vous remettre en forme, mais vous manquez de motivation?

Qu'à cela ne tienne! Pour une sixième année consécutive, Hoplavie vous propose le Défi du Nouvel An. S'étalant sur une période de neuf semaines, le défi s'accompagne d'une révision de vos habitudes alimentaires et de deux évaluations de votre condition physique afin que vous puissiez déterminer vos progrès.

Vous apprendrez à planifier des repas santé malgré vos horaires chargés, à « démystifier » les étiquettes alimentaires et surtout comment perdre du poids de façon durable sans compter les calories. Avec les entraînements de groupe, les capsules santé, le défi du podomètre et les circuits d'entraînement maison, vous êtes certain de garder la motivation. Et comme il est offert de jour, de soir et qu'il y a même une version adaptée pour les mamans en période postnatale, il est accessible à tous.

« Après seulement quatre semaines du Défi, j'ai déjà perdu 10 livres et je sens

une énorme amélioration, beaucoup plus d'énergie, une meilleure concentration, une meilleure humeur, et surtout un meilleur sommeil! », d'indiquer Lucie St-Martin, une participante au Défi hiver 2013.

« Depuis le début du défi, mon état de santé s'est grandement amélioré. Mon médecin est épaté de mes changements et m'a même permis de diminuer un des médicaments pour l'hypertension. Je serai là l'an prochain! », de souligner, pour sa part, Ghislaine Brochu, une participante du Défi automne 2013.

CONSERVER VOTRE MOTIVATION

Pour Natalie Rousseau, kinésologue accréditée, entraîneuse personnelle certifiée et fondatrice de l'entreprise Hoplavie, c'est l'encadrement qui fait toute la différence. Coach en habitude de vie depuis 20 ans, elle connaît tous les trucs du métier pour faciliter la prise d'action.

« Souvent, avec l'année qui débute, les gens ont la volonté d'améliorer leur santé, mais ils ne savent simplement pas par où commencer, dit-elle. Pour avoir du succès, il faut avoir une approche globale. Bien entendu, nous aidons les gens à mieux manger et à bouger davantage, mais il faut aussi s'assurer de la motivation du client ainsi que de son estime personnelle si l'on veut du succès à long terme. La personne doit se sentir respectée dans sa démarche et en retirer du plaisir.

Et du plaisir, il s'en partage beaucoup dans l'aventure Hoplavie. Par une approche accessible à tous, qui défie les conventions, Natalie Rousseau a mis au point une recette infaillible afin de motiver chaque client à donner le meilleur de lui-même et l'amener à réaliser ses objectifs personnels. Que ce soit en consultation individuelle, lorsqu'elle offre un atelier ou quand elle donne un cours de groupe, c'est tout son amour du métier et le fruit de ses 20 ans d'expérience qu'elle livre entre les mains de ses clients.

SIX ANS DE SUCCÈS

Fondé avec passion par Natalie Rousseau, Hoplavie s'est donné pour mission d'aider les gens à atteindre leur plein potentiel en matière de santé par l'alimentation et l'exercice. Le 7 janvier dernier, Hoplavie fêtait son sixième anniversaire. De nombreux clients ont tenu à souligner le support exceptionnel ainsi que le dévouement de Natalie Rousseau.

Voici quelques-uns de ces témoignages touchants :

« Toutes mes félicitations pour le sixième anniversaire de Hoplavie! Sincèrement, ma vie a changé depuis que j'ai fait la connaissance de Natalie. J'ai suivi mes cours de remise en forme postnatale avec elle, et je suis fière de pouvoir transmettre les valeurs de Hoplavie à mes enfants. »

« Après le physio, c'est Hoplavie qui m'a remis sur mes deux pieds et je poursuis toujours mon amour pour l'activité sportive. »

SPÉCIALISTE DU CHANGEMENT

Animée par le désir d'aider son prochain et de partager avec lui ses nombreuses expertises, Natalie Rousseau est l'une des rares spécialistes à la fois de l'alimentation et de la mise en forme. Elle est détentrice d'une maîtrise en nutrition avec spécialisation en changement de comportement. Elle possède également un baccalauréat en nutrition et un autre en activité physique. Elle est membre de la Fédération des kinésologues du Québec et est certifiée par la Société canadienne de physiologie de l'exercice, l'organisme qui établit les normes d'excellence dans l'industrie.

SEMAINE D'ESSAI

Jusqu'à jeudi, les cours en plein air Hoplavie seront accessibles à un prix modique et des sessions d'information gratuites sur les Défis santé seront offertes. C'est l'occasion idéale d'approcher la santé d'une façon agréable et de vous initier à la marche nordique, au cardio postnatal ou le cardio-bootcamp en plein air!

AUTRES SERVICES

Restez à l'affût, car pendant l'année, Natalie Rousseau, offre en alternance d'autres défis santé comme le Défi santé optimale qui vise la prévention des maladies chroniques ou le programme alimentaire cinq jours *détox*. Elle fait aussi des consultations individuelles et de l'entraînement personnel et elle est certifiée pour vous initier au ski de fond. Notez que Hoplavie remet des reçus pour les assurances. Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements sur l'entreprise, vous pouvez la suivre sur Facebook, vous rendre sur son site Internet au www.hoplavie.net ou communiquer au 819 770-2089.



HOPlavie
nutrition • santé • plein air

**PERDEZ DU POIDS
GAGNEZ!
LA FORME!**

Avec Natalie Rousseau
Kinésologue - Entraîneur personnel
Bacc et maîtrise en nutrition
natalie@hoplavie.net
819 770-2089

SEMAINE D'ESSAI À 6\$! DU 13 AU 16 JANVIER

BOOTCAMP **CARDIO 50+** **MARCHE NORDIQUE** **CARDIO POSTNATAL**

RELEVEZ LE DÉFI REMISE EN FORME DU NOUVEL AN!

BÉNÉFICES IMMÉDIATS

- PERDEZ du poids sans avoir faim ni compter les calories
- ÉLIMINEZ fringales et rages de sucre
- TONIFIEZ vos muscles, GAGNEZ vitalité et énergie!

APPROCHE GAGNANTE NUTRITION, EXERCICE, MOTIVATION

- Entraînements dynamiques en groupe & circuit maison
- Évaluations et prises de mesures avant & après
- Capsules santé à chaque cours

COACHING SANTÉ

- RETROUVEZ vos signaux de faim et satiété
- DÉMYSTIFIER les étiquettes, DÉCOUVREZ de nouveaux produits
- STIMULEZ votre métabolisme pour une perte de poids optimale et durable!

Reçus émis pour assurances

www.hoplavie.net