

# PROGRAMME ARG™

Perdre du poids durablement, sans recommencer tous les 3 mois.

**Une transformation  
qui dure,  
pas un défi de 21  
jours.**



ÉDITO

---

## Avant de tourner la page

“ Je vais être franche : le Programme ARG™ n'est pas fait pour tout le monde, et je préfère que tu saches à quoi t'attendre.

Si tu lis ce document, c'est que quelque chose te dit que tes essais précédents ne t'ont pas amenée là où tu voulais aller. Et tu te demandes peut-être si « cette fois » sera différente.

Le Programme ARG™ ne te promet pas une transformation en 21 jours. Il ne te permettra pas de perdre du poids tout en continuant à « te faire plaisir » avec des cochonneries. Il ne prévoit pas de « cheat meal », parce qu'on ne triche pas avec son métabolisme.

Le Programme ARG™ te donne **les moyens d'obtenir une perte de poids qui tient, une énergie stable, un mental apaisé, et la fin du yoyo** : à condition d'accepter que ça se construit dans la durée, pas dans l'urgence.

Dans cette brochure, tu vas comprendre ce que tu vas vivre concrètement, ce qui rend cette méthode différente, ce qui est inclus, ce que les femmes qui l'ont déjà fait en disent, et tu vas trouver les réponses aux questions que tu te poses probablement.

À la fin, tu auras tous les éléments pour décider. Et un code de réduction, si tu choisis de te lancer.

Bonne lecture.

— Sophie

FONDATRICE DU PROGRAMME ARG™

# Pourquoi les régimes ne t'ont pas menée là.

Tu as probablement déjà essayé, parfois plusieurs fois, parfois tout à la fois :

✗ Le shake « repas »

✗ Le programme à points

✗ Le jeûne intermittent strict

✗ Le keto en « interdits totaux »

✗ L'app qui compte tes calories

✗ Le coach qui t'envoie des menus

✗ Les compléments « activateurs »

✗ Les médicaments du moment

À chaque fois, le même schéma : ça marche un temps, puis ça s'effondre. Ou tu tiens, mais tu vis avec un sentiment permanent de privation.

## Pourquoi ?

Parce que tous ces programmes te disent **quoi** faire, sans jamais s'occuper de ce qui se passe vraiment dans ton corps. Le jour où tu n'as plus la motivation, plus le coach, plus l'app, tu retombes dans tes anciens réflexes. Aucun mécanisme physiologique n'a été reconstruit. Ce n'est pas ta faute : ces dispositifs sont conçus pour te rendre dépendante d'eux, pas pour te rendre autonome.

## Le Programme ARG™ inverse la logique.

On agit sur ton métabolisme, pas sur ta volonté. À partir de là, tu construis une alimentation qui te ressemble, qui tient, et qui ne dépend ni d'une app, ni d'un coach, ni d'un médicament.

## Trois leviers physiologiques. Pas un de moins.

La perte de poids durable ne repose pas sur la volonté, mais sur trois leviers qui agissent ensemble. Les régimes classiques n'en actionnent qu'un, au mieux. C'est pour ça qu'ils ne tiennent pas.



LEVIER 01

### Apaiser l'insuline

Chaque pic de glycémie libère de l'insuline, l'hormone du stockage. Avec trois repas glucidiques et des collations, elle ne redescend jamais : tes cellules deviennent résistantes à son signal.



LEVIER 02

### Relancer le métabolisme

Évincer les aliments qui font stocker ne suffit pas. Sans une alimentation dense, riche en acides aminés et en bons gras, ton corps reste sur la défensive et ralentit.



LEVIER 03

### Faire baisser l'inflammation

Glucides raffinés, huiles industrielles, gluten, additifs : un feu silencieux qui épuise ton immunité, dérègle tes hormones et freine ta perte de poids.

### Ce qui change tout

Un régime hypocalorique agit sur la quantité. Le Programme ARG agit sur les **signaux** que tu envoies à ton corps. Quand les trois leviers sont alignés, ton métabolisme se remet à faire ce pour quoi il est fait : puiser dans tes réserves.

# Quatre dimensions, travaillées en parallèle.

Comprendre ne suffit pas, et appliquer non plus. Une méthode qui ne touche qu'une seule dimension ne tient jamais dans le temps. Le Programme ARG les fait avancer ensemble.



DIMENSION 01

## Compréhension métabolique

Tu apprends ce qui se passe vraiment dans ton corps : insuline, glycémie, stockage, autophagie, flexibilité métabolique. Plus de mythes, plus de croyances bancales.



DIMENSION 02

## Apprentissage alimentaire

L'Assiette ARG™ comme repère visuel : ½ protéines, ¼ légumes, ¼ bons gras. Tu apprends à composer tes repas et à les adapter à ta vie et à tes contraintes.



DIMENSION 03

## Psychologie du changement

Anticiper les moments compliqués, sortir de la culpabilité, reconstruire ton rapport à la nourriture, t'observer plutôt que te juger. Le socle du parcours.



DIMENSION 04

## Routines et autonomie

Installer progressivement des habitudes durables. Restos, voyages, repas de famille, écarts : tu apprends à anticiper et à t'adapter sans tout faire dérailler.

## « Non, le Programme ARG™ n'est pas un régime keto. »

C'est la question qu'on me pose le plus souvent. Le keto est un bon outil dans certains cas, mais il est souvent appliqué de façon brutale et standardisée, sans tenir compte de ton contexte. Le Programme ARG va plus loin.



01

### Une approche éducative et progressive

Pas une diète clé en main que tu appliques sans comprendre. Tu avances étape par étape, en sachant pourquoi.



02

### Individualisée

Parce que chaque métabolisme est différent. Le tien aussi. Tu adaptes la méthode à ton contexte, tu ne la subis pas.



03

### Centrée sur la santé métabolique globale

Pas sur la cétose absolue. Tu n'as pas besoin d'être en cétose pour obtenir des résultats.



04

### Pensée pour durer

Le succès se construit sur des bases solides, pas sur des macros magiques que tu n'as jamais comprises.

**Tu n'as pas besoin d'être en cétose.** Tu as besoin de comprendre ton corps, et de lui donner ce dont il a besoin.

# 01. L'apprentissage

28 JOURS · UNE LEÇON PAR JOUR · 15 À 20 MIN

“ Tu poses les bases : un rythme, des repères, et un corps qui commence à parler autrement.

Pendant 28 jours, tu modifies ton alimentation pas à pas, sans choc. Tu ne révolutionnes pas ton assiette du jour au lendemain : tu avances avec des repères clairs et des outils concrets.

## LES COMPOSANTES DE CETTE PHASE



### Une leçon chaque jour, 28 jours durant

Vidéo, texte intégral et consignes concrètes à appliquer. 15 à 20 minutes, à l'heure que tu choisis, à revoir autant que tu veux.



### L'Assiette ARG™, ton repère visuel

½ protéines, ¼ légumes, ¼ bons gras. Tu apprends à composer tes repas sans calcul ni pesée imposée.



### Un cahier de suivi

Pour observer tes ressentis et tes progrès, semaine après semaine, et apprendre à te connaître.



### Une zone de questions

Je te réponds personnellement, leçon par leçon, tout au long des 28 jours.

## CE QUE TU VAS RESSENTIR

### SEMAINE 1

Moins de coups de barre dans la journée.

### SEMAINE 2

Sommeil plus profond, fringales qui s'espacent.

### SEMAINE 3

La fin du grignotage du soir.

### SEMAINE 4

Des vêtements qui te serrent moins.





# 02. La compréhension

5 MODULES ESSENTIELS · DOSSIERS MENSUELS · LIVES

“ Tu n'appliques plus une méthode : tu comprends ton corps, et tu choisis pour lui.

À l'issue des 4 premières semaines, tu as posé les bases. Tu entres dans la phase où tu approfondis et où tu adaptes la méthode à TON contexte : inflammation, hormones, organisation, ménopause.

## LES COMPOSANTES DE CETTE PHASE

-  **5 modules essentiels**  
Des formations complémentaires pour approfondir les sujets majeurs de la perte de poids et de la relance métabolique.
-  **Un dossier thématique chaque mois**  
Une leçon structurée, des outils concrets et un Live de clôture pour ancrer les apprentissages.
-  **La médiathèque**  
Plus de 250 replays de Lives et l'Encyclopédie ARG, pour creuser chaque notion à ton rythme.
-  **La communauté privée**  
Un espace sécurisé, hors réseaux sociaux, pour avancer entourée et poser tes questions.

## CE QUE TU VAS OBTENIR

### RÉSULTATS

Une perte de poids régulière, sans plateau.

### ÉNERGIE

Stable, du matin au soir.

### LUCIDITÉ

Tu identifies ce qui te freine.

### ROUTINES

Qui tiennent même en semaine chargée.

# 03. L'autonomie

À VIE · ACCÈS ILLIMITÉ · JAMAIS LÂCHÉE À LA FIN

“ Tu n'as plus besoin de te battre avec ton assiette : tu vis avec.

Tu n'as plus besoin de plan. Tu sais composer une assiette à l'instinct, tu gères les écarts (apéro, restaurant, vacances, dîner en famille) sans culpabilité, et tu maintiens ton poids et ton énergie sur la durée.

## CE QUI REND L'AUTONOMIE POSSIBLE



### Un accès illimité au programme

Le programme et les 5 modules restent à toi, à vie. Tu y reviens autant de fois que nécessaire.



### Des mises à jour permanentes

La méthode évolue avec la science et la pratique. Tu en profites sans jamais rien repayer.



### La possibilité de relancer une boucle

Tu peux refaire les 28 jours quand un événement de vie a tout chamboulé, pour te réancrer.



### Le réflexe de l'autonomie

Tu sais composer, ajuster, gérer les écarts et les imprévus, seule et sereinement.

## À l'arrivée

Tu n'es pas « au régime ». Tu manges autrement, tu vis mieux, et tu as les outils pour que ça dure 10 ans, 20 ans, toute ta vie.

## Ce que tu reçois.

Un programme conçu pour te rendre autonome, avec tout ce dont tu as besoin pour avancer à ton rythme. Voici, concrètement, ce que tu achètes.



01 · LE PROGRAMME PRINCIPAL

### 28 chapitres, à consulter jour après jour

Format vidéo, texte intégral, consignes pratiques et zone de questions. Débloqué jour après jour pendant les 4 premières semaines, puis accessible en illimité, aussi longtemps que nécessaire, sur mobile, tablette et ordinateur.

### 02 · Les 5 modules essentiels

Un module essentiel, c'est une **formation complémentaire** pour aller plus loin sur les sujets majeurs de la perte de poids et de la relance métabolique. Tu prends ce qui te concerne, tu laisses le reste.



Inflammation  
chronique



Équilibre hormonal



Santé cognitive et  
mentale



Organisation au  
quotidien



Périménopause et  
ménopause

### 03 · 3 outils pratiques



Cahier de suivi des ressentis et progrès



Planner hebdomadaire de repas



Guide visuel de l'Assiette ARG™

# Le cœur vivant du Programme ARG.

Incluse 12 mois avec ton inscription, la Médiathèque te donne de quoi approfondir, mois après mois, à ton rythme.



**12**

dossiers thématiques  
complets



**1/mois**

Live thématique en direct



**250+**

replays de Lives (2020-2025)



**Encyclopédie**

ARG, enrichie chaque  
semaine

## LES 12 DOSSIERS THÉMATIQUES

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Le mouvement et l'activité physique    | <b>2</b> L'estime de soi : s'aimer pour mieux se nourrir |
| <b>3</b> Appliquer l'ARG au quotidien           | <b>4</b> Sortir de la restriction cognitive              |
| <b>5</b> Anticipation, organisation, protection | <b>6</b> Pression sociale et vie sociale                 |
| <b>7</b> Les déséquilibres hormonaux            | <b>8</b> Stress, émotions et compulsions                 |
| <b>9</b> Reprendre après un relâchement         | <b>10</b> Les freins invisibles                          |
| <b>11</b> Le cahier de vacances ARG             | <b>12</b> Changer d'alimentation durablement             |

**Et tu n'es jamais seule.** Une communauté privée, hors réseaux sociaux, où je réponds personnellement à chaque question, et un appel SOS de 15 minutes à réserver dans tes 3 premiers mois.

## LES BÉNÉFICES

# Ce qui change, concrètement.

Le Programme ARG ne vise pas que la perte de poids. Voici ce que les femmes constatent, dans leur corps et dans leur tête, au fil des semaines.



### Une perte de poids régulière

Sans plateau frustrant ni effet yoyo.



### Une énergie stable

Du matin au soir, sans coup de barre.



### La fin des fringales

Plus de rage de sucre ni de grignotage.



### Un sommeil réparateur

Endormissement simple, nuits profondes.



### Un mental apaisé

Moins de culpabilité, un rapport sain à la nourriture.



### Des marqueurs qui s'améliorent

Glycémie, digestion, inflammation.



### Une santé qui se renforce

Au-delà du poids : longévité et santé cognitive.



### Une vraie autonomie

Tu sais quoi faire, et comment l'ajuster.

Aucun de ces résultats n'est promis comme un miracle. Ils sont le fruit d'un métabolisme qu'on remet en marche, pas à pas. Le rythme dépend de ton point de départ et de ton histoire.

## À qui s'adresse Le Programme ARG.

Le Programme ARG™ n'est pas pour tout le monde, et je préfère le dire. Je crois en la responsabilité personnelle et en l'autonomie. Voilà comment savoir si c'est pour toi.

### Pour toi si...

- ✓ Tu es prête à comprendre comment ton corps fonctionne plutôt qu'à appliquer un plan en aveugle.
- ✓ Tu acceptes que ça prenne du temps, et que la durabilité passe avant la vitesse.
- ✓ Tu veux devenir autonome, pas dépendante d'un coach ou d'une appli.
- ✓ Tu cherches une méthode que tu pourras suivre toute ta vie.
- ✓ Tu es prête à remettre en question ce qu'on t'a appris sur la nutrition.

### Pas pour toi si...

- ✗ Tu cherches un plan de repas à suivre sans réfléchir.
- ✗ Tu veux maigrir vite pour un événement dans 3 semaines.
- ✗ Tu refuses d'envisager une réduction des glucides.
- ✗ Tu attends qu'on te dise quoi manger à chaque repas.
- ✗ Tu souffres de TCA ou d'une pathologie nécessitant un suivi médical spécifique.

## Ce qu'en disent celles qui l'ont fait.

Pas des phrases creuses. Des transformations concrètes, racontées par celles qui les ont vécues.

« Grâce à la réduction des glucides et au programme de Sophie, j'ai perdu 37 kilos en moins d'une année, **sans jamais avoir faim** ni devoir m'épuiser en faisant du sport à outrance. »

### Charline

36 ans · hypothyroïdie, insomnies à répétition

**Résultats** : -37 kg en moins d'un an, puis -3 kg sans le vouloir. Insomnies devenues rares, quasiment plus jamais malade, marqueurs de l'hypothyroïdie améliorés.

« Ma santé va super bien, **tout est rentré dans l'ordre**, y compris les apnées : je n'ai plus besoin d'appareil pour dormir. »

### Véronique

62 ans · 88-90 kg pour une taille 46, apnées du sommeil sous appareil

**Résultats** : passée à 56 kg en taille 36. Apnées du sommeil disparues, appareil abandonné, énergie et bonne humeur retrouvées.

« Ce matin, la balance affiche 56,9 : **j'ai perdu 50 kg en 3 ans** de Programme ARG. Nouvel objectif : les 5 km du Marathon d'Annecy. »

### Malorie

Montée à plus de 106 kg, le sentiment d'avoir tout essayé

**Résultats** : -50 kg en 3 ans, et un nouveau projet sportif en ligne de mire.

ELLES L'ONT FAIT

## Au-delà du poids, la santé qui revient.

« Mes migraines ont disparu, j'ai retrouvé un sommeil réparateur, une énergie dingue, et je perds, petit à petit, mes kilos superflus. »

### Steph

Des années de migraines chroniques et de régimes frustrants

**Résultats** : migraines disparues, sommeil réparé, énergie retrouvée.

« J'ai retrouvé une énergie formidable, et découvert un goût nouveau à faire la cuisine. »

### Christian

Une glycémie qui commençait à grimper, des antécédents familiaux

**Résultats** : -25 kg, énergie retrouvée, le plaisir de cuisiner.

### LE MOT DU MÉDECIN

Enfin une approche véritablement globale de la santé nutritionnelle et métabolique qui, de mon point de vue de médecin, correspond à une logique implacable sur le plan scientifique.

Dr Cécile de Biasi, médecin

+ 4 000 femmes accompagnées depuis 2019. Découvrez leurs témoignages sur [love.programme-arg.fr](https://love.programme-arg.fr)

POUR ALLER PLUS LOIN · EN OPTION

## Être accompagnée, au-delà du programme.

Le Programme ARG est conçu pour te rendre autonome, et la plupart des femmes n'ont jamais eu besoin d'aller plus loin. Mais si tu souhaites un appui supplémentaire, deux formules existent. Payantes et réservées aux clientes du Programme.

APP COMPAGNON

### Mon Guide ARG de Poche

Tu remplis ta fiche du jour en 2 minutes : repas, sommeil, énergie, humeur, transit, poids. L'app observe tes saisies et te renvoie des feedbacks calés sur les principes du Programme, pour mieux comprendre ce qui marche pour toi et rester sur ton cap, en autonomie.

Réservée aux clientes du Programme ARG. Incluse, sans surcoût, dans l'abonnement au Club ARG+.

**9 €/mois**

COACHING DE GROUPE

### Le Club ARG+

Un abonnement pour entrer dans une dynamique de coaching continu : un groupe d'échange sur Telegram que j'anime chaque jour ou presque, un point hebdomadaire le lundi, un webinaire chaque mardi, et un Coaching Commando une semaine par mois pour relancer la perte de poids. La médiathèque et l'app Mon Guide ARG de Poche y sont incluses.

Réservé aux clientes du Programme ARG. Places limitées à 100 membres pour un suivi de qualité.

**19 €/mois · 159 €/an**

## Une séance, ou plusieurs, rien que pour toi.

Le coaching individuel, c'est un format en tête-à-tête pour faire le point, débloquer une situation précise et ajuster ta trajectoire quand tu en as besoin. Ponctuel et sans abonnement : c'est du sur-mesure.

### COMMENT ÇA SE PASSE

- 1 Tu fais ta demande, je t'envoie un lien de réservation et tu choisis ton créneau.
- 2 On échange environ une heure, par téléphone ou en visio : on revoit les bases, on comprend ton contexte (pathologies, mode de vie, sommeil, organisation) et on évalue ton alimentation.
- 3 Dans les heures qui suivent, tu reçois un récapitulatif de la séance et un plan d'action individualisé.
- 4 Le suivi est facultatif : à l'unité, ou de mois en mois avec un point hebdomadaire entre les séances.

**L'accompagnement sur-mesure existe, mais il vient après.**

Impossible d'aborder en une seule séance tout ce que couvrent les 28 chapitres. C'est en appliquant d'abord la méthode, en autonomie, que le coaching individuel prend tout son sens : il sert à affiner, pas à découvrir.

Strictelement réservé aux participantes du Programme ARG. Cette séance n'est pas une consultation médicale.

**99 € la séance · 79 € au Club ARG+**

# Les réponses à tes questions.

## Combien de temps faut-il pour voir des résultats ?

Les premiers ressentis (énergie stable, meilleur sommeil, fringales qui s'espacent) arrivent dès les 2 premières semaines. La perte de poids visible démarre au bout de 4 à 6 semaines et continue régulièrement les mois suivants. Ce n'est pas un programme « perdre 10 kilos en 3 semaines » : c'est un programme **réinstaller un métabolisme qui fonctionne pour les 30 prochaines années.**

---

## Je travaille beaucoup, je n'ai pas le temps.

Une leçon par jour, une dizaine de minutes. Tu la regardes quand tu veux, sur ton téléphone. La mise en pratique se fait dans ton assiette quotidienne, pas dans un planning compliqué. Le Programme ARG s'adapte à ta vie, pas l'inverse.

---

## Je ne sais pas cuisiner.

Tu n'as pas besoin de savoir cuisiner. Tu apprends à composer une assiette équilibrée à partir d'aliments simples : une protéine, des légumes, du bon gras. Pas de recettes compliquées, pas d'ingrédients introuvables, pas de matériel particulier.

---

## Et si je veux manger un dessert au restaurant ?

Tu le manges. Le Programme ARG n'est pas une religion. Tu apprends à gérer les écarts au lieu de les redouter, et tu sais comment ton corps va réagir, ce qui change complètement la façon de vivre ces moments.

---

## J'ai déjà essayé le keto, ça n'a pas marché.

Beaucoup de femmes essaient le keto en appliquant des macros magiques sans les comprendre, s'épuisent, et abandonnent. Le Programme ARG n'est pas un keto strict : une approche plus flexible et plus durable, qui tient compte de ton métabolisme, de tes hormones et de ta vie, et s'attaque aussi aux causes psychologiques de l'échec.

## Les réponses à tes questions.

### J'ai des problèmes de santé spécifiques.

Le programme prend en compte les particularités liées à la pérимénopause, à la ménopause, à l'inflammation et à l'équilibre hormonal. Beaucoup de femmes accompagnées vivent avec une endométriose, un SOPK, des troubles thyroïdiens ou des douleurs chroniques. Pour toute pathologie lourde ou tout traitement en cours, **l'avis de ton médecin reste la référence.**

---

### Je suis végétarienne. C'est compatible ?

Il n'y a pas de module dédié au végétarisme, mais le programme te donne les clés pour faire les meilleurs choix dans ce cadre alimentaire. Le végétalisme strict est plus difficile à concilier avec une réduction efficace des glucides, sans être impossible avec quelques adaptations.

---

### Combien ça coûte ?

**239 €**, payable en 1 fois ou en 4 fois (4 × 59,90 €). Pour un programme accessible en illimité, avec une médiathèque incluse 12 mois et une communauté privée où je réponds personnellement. Pas un produit de luxe à 1 500 €, pas un produit jetable à 19 € : un investissement qui se compte sur des années.

---

### Fais-tu du coaching individuel ?

Le Club ARG+ et le coaching individuel existent en option, après l'inscription au programme principal. Mais le programme seul est conçu pour te rendre autonome, et la majorité des femmes n'ont jamais eu besoin d'aller plus loin.

---

Une question qui n'est pas ici ? Écris-moi : je réponds personnellement, avant comme après l'inscription. Tu trouveras tous mes canaux à la fin de cette brochure.

## TON OPTION

---

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est qu'il y a quelque chose qui résonne.

Tu peux refermer cette brochure, retourner à ce que tu faisais, et continuer à tester d'autres approches. C'est ton droit, et personne ne te jugera.

Ou tu peux te dire :

**« J'ai essayé tout le reste. Et si, cette fois, je faisais autrement ? »**

Pas parce que c'est miraculeux. Parce que c'est solide. Parce que ton métabolisme va se remettre en marche. Parce que dans six mois, tu n'auras plus à te battre avec ton assiette tous les jours.

TON CADEAU DE BIENVENUE

## Pour te lancer, un petit coup de pouce.

Si tu choisis de rejoindre le Programme ARG, voici 20 € de réduction. Pas de compte à rebours, pas de pression : juste un cadeau de bienvenue, valable quand tu te sentiras prête.

CODE DE RÉDUCTION

**20 €**

de réduction sur le Programme ARG™

**MAINTENANT**

À saisir au moment du paiement, lors de ton inscription.

Rejoindre le Programme ARG™ →

[programme-arg.fr/inscription-2025](https://programme-arg.fr/inscription-2025)

AVANT DE TE LANCER

---

## On en parle avant ?

Si tu veux que je réponde personnellement à TES questions, choisis le canal qui te ressemble le plus.

CANAL 01

### WhatsApp

Réponse rapide, en messages courts. Idéal pour une question précise.

[wa.me/33669150393](https://wa.me/33669150393)

CANAL 02

### Appel découverte

19 € · 15 min. Pour creuser ensemble, sans engagement. Les 19 € sont remboursés si tu t'inscris ensuite.

[tidycal.com/sophieironi/ad](https://tidycal.com/sophieironi/ad)

CANAL 03

### Email

Pour les questions longues, ou si tu préfères l'écrit. Je lis tout.

[sophie@programme-arg.fr](mailto:sophie@programme-arg.fr)

Peu importe le canal, **c'est moi qui te réponds**. Pas un community manager, pas un bot, pas une assistante.

## À PROPOS

---



# Sophie Gironi

COACH, AUTEURE & CRÉATRICE DU PROGRAMME ARG™

J'ai perdu 40 kilos entre 2006 et 2008, et je ne les ai jamais repris. Pas grâce à une recette miracle, mais parce que j'ai compris comment fonctionne mon métabolisme et que je sais désormais le nourrir correctement.

Auteure de 4 livres aux Éditions Thierry Souccar et coach certifiée auprès de The Nutrition Network, j'accompagne depuis 2019 plus de 4 000 femmes à reprendre la main sur leur alimentation, leur métabolisme et leur énergie : sans privation, sans yoyo, sans dépendre d'une app, d'un coach ou d'un médicament.

**-40 kg**

PERDUS, JAMAIS REPRIS

**4 000+**

FEMMES ACCOMPAGNÉES

**4 livres**

ÉDITIONS T. SOUCCAR

**2 form.**

THE NUTRITION NETWORK

— Sophie

[programme-arg.fr](http://programme-arg.fr)  
[sophiegironi.coach](mailto:sophiegironi.coach)  
[lesassiettes.fr](http://lesassiettes.fr)

