

## Le concept SixBien

- La gestion du **etress**
- La gestion des **addictions** (tabac, alcool, sucre)
- Le remodelage de la **silhouette**
- La préservation ou l'amélioration du **capital santé**



## La méthode SixBien

C'est faire le bilan du mode de vie passé et présent: **DMHT**

C'est amener à prendre conscience de l'état actuel de santé: **Coaching**

C'est accompagner dans la réadaptation du mode de vie pour un futur serein: des **cours de nutrition**, des **ateliers pratiques**, etc....;

Centre **SixBien**

22, avenue des Gaulois  
1040 Bruxelles  
Belgique

**Tel** : +32(0)2 735 6833

**Fax** : +32(0)2 725 8033

**Website** : [www.sixbien.be](http://www.sixbien.be)

**Email** : [Info@sixbien.be](mailto:Info@sixbien.be)

**Métro** : Mérode

**Tram** : 81 (Merode)

**Bus** : 22, 27, 80 (Gaulois), 61 (Merode)



**coaching nutritionnel**  
sur le thème de

**Ma Silhouette et  
ma nutrition**

**matin**

**Le sport pour mincir  
ou s'entretenir**

**après-  
midi**

samedi **27 novembre 2010**

Conférence – **matin**

## Ma silhouette & Ma nutrition

Une **matinée** consacrée à ma silhouette, son identification, ses détails, ses améliorations grâce, entre autre, à la nutrition

1. Les différentes silhouettes, leurs spécificités et particularités.
  - Ectomorphe
  - Mésomorphe
  - Endomorphe
2. Silhouette et modification métabolique
  - Androïde
  - Gynoïde
3. La nutrition adaptée selon la silhouette

Conférence – **après-midi**

## Le sport pour mincir ou s'entretenir

Une **après-midi** consacrée au sport et sa pratique. Comment et quand en faire si je veux mincir, m'entretenir ou développer ma masse musculaire

1. Physiologie de l'activité physique
  - a. Activité anaérobique
  - b. Activité aérobie
  - c. La formule de Karvonen
  - d. Physiologie proprement dite
2. Aspect hormonal et nutritionnel
  - a. Hormone de croissance
  - b. Testostérone
  - c. Œstrogène & progestérone
  - d. Insuline & glucagon
  - e. Cortisol
  - f. autres

Silhouette et activité physique ou comment adapter votre activité en fonction de votre silhouette et de vos objectifs

samedi **27 novembre 2010**

9h30	Accueil des participants
10h00>13H00	<b>Ma silhouette &amp; ma nutrition</b>
14H00	Accueil des participants
14h30>17H30	<b>Le sport pour mincir ou s'entretenir</b>

Participation = **60€ / partie** (collations comprises)

**Adresse de la conférence**

**Avenue des Gaulois, 22 – 1040 Bruxelles**

**Paiement : tient lieu de réservation définitive**

735-0137786-34 (SixBien ASBL)

IBAN : BE34 7350 2091 3790

BIC : KREDBEBB

**Merci de préciser à quelle partie vous désirez assister**

**ATTENTION Places Limitées**