

# DOSSIER DE PRESSE POWERDIET



Lassitude, frustration, perte de motivation, restriction, manque d'accompagnement et d'informations... sont autant de caractéristiques des régimes proposés pour perdre du poids, usant le moral et la santé de leurs adeptes et créant inévitablement un effet yoyo.

Tirant constat des difficultés rencontrées, Powerdiet répond à ces problématiques et vise à **changer durablement le mode de vie de ses patients** afin de manger de manière équilibrée et saine **sans frustration** grâce à des programmes encadrés par des diététiciennes diplômées. Êtes-vous prêt à bannir de votre langage le mot « régime » ?

## « Manger pour se faire plaisir » comme philosophie

L'alimentation doit avant tout **être un plaisir** et il est primordial pour les diététiciennes de Powerdiet de démontrer qu'un programme alimentaire n'est pas synonyme de faim, d'ennui et de craquages.

**Fini les régimes privatifs à répétition** : apprenons à **manger intelligemment**, des produits sains et dans les quantités dont chaque organisme a besoin.

En privilégiant des **produits non-transformés et bio** ainsi que des **fruits et légumes locaux et de saison**, nos patients (re)prennent **plaisir à cuisiner**, parviennent à **rééquilibrer leur alimentation durablement** et témoignent ainsi de leur expérience :

**Laura M.** : « Sarah m'a été d'une aide précieuse pour perdre quelques poignées d'amour avant mon mariage ! Très à l'écoute, elle a su s'adapter à mes demandes (je suis végétarienne) pour me proposer un programme sur-mesure qui me convienne mais surtout, me plaise ! Résultat : le rééquilibrage n'est pas contraignant comme je le pensais mais plutôt naturel. On apprend à lire les étiquettes de ce que l'on achète, à comprendre quels sont nos besoins, à identifier ce que tel aliment peut nous apporter et enfin à équilibrer nos repas. »

**Emilie P.** : « Après trois mois de rééquilibrage alimentaire mon objectif est atteint mais surtout j'ai retrouvé de bonnes habitudes alimentaires grâce à Sarah. Je les applique à chaque repas. Je prends maintenant un réel plaisir à cuisiner et à bien manger. Je n'ai pas ressenti de frustration pendant ces trois mois grâce aux portions adaptées et au "craquage" autorisé. Sarah est disponible et s'adapte vraiment à nous, à ce qu'on aime... Je recommande ce programme alimentaire à mon entourage maintenant. »

**Edouard D.** : « J'ai suivi le programme Powerdiet pendant 3 mois et je suis ravi de son efficacité. Malgré un travail qui m'oblige à manger à l'extérieur, j'ai repris de vraies bonnes habitudes alimentaires. Les bons conseils et le véritable suivi de Sarah m'ont permis de perdre plus de 10kg et de me stabiliser. Ce n'est pas une mauvaise pub pour un régime... Mais un beau moyen de réapprendre à bien manger ! »

La marque a notamment suivi Margot, blogueuse connue sous le nom de [YouMakeFashion](#) qui a perdu plus de 10 kilos grâce à un programme personnalisé. Véritable **coup de cœur pour ce nouveau mode de vie**, elle crée un compte Instagram dédié afin de partager son alimentation et sa routine sportive, nommé [@BienDansMonSlip](#) il est aujourd'hui suivi par plus de 95 000 personnes.



Un an après, Margot décide d'écrire un **guide healthy** pour aider le plus de personnes possibles dans cette même démarche et propose à Sarah, co-fondatrice de Powerdiet, d'apporter sa contribution en ajoutant un maximum d'informations et de conseils supplémentaires. Le livre « **Je suis healthy !** » est sortie le 24 mai 2018.



#### ON Y ARRIVE COMMENT ?

*Le mot de Sarah.* Avant toute chose, il faut que cette volonté de changer votre alimentation vienne de vous ! Le « mon chéri/ma copine/ma maman m'a dit de... » ne fonctionne pas. Ce ne sont pas non plus les remarques désobligeantes de certaines personnes qui doivent vous pousser dans cette démarche. Selon les individus, le début d'un rééquilibrage alimentaire demande des efforts plus ou moins conséquents et il est donc important qu'il soit fait avec envie et détermination, pour soi, et non pour faire plaisir à son entourage.

Ensuite, il ne s'agit pas de tout changer du jour au lendemain. Un rééquilibrage doit se faire en douceur, petit à petit, le rythme étant propre à chacun. Mais généralement, on se prend rapidement au jeu et l'on trouve du plaisir à modifier ses habitudes. Le rééquilibrage alimentaire serait un peu comme un escalier : on gravit chaque jour une marche, jusqu'à arriver tout en haut. La première marche serait peut-être le changement de sa liste de courses, la deuxième, la découverte de nouveaux produits, la troisième, les nouvelles recettes testées, et ainsi de suite.

Il faut essayer d'intégrer de nouveaux aliments et d'en retirer d'autres au profit d'aliments de meilleure qualité. Non, il ne s'agit pas de retirer tous les gâteaux ; mais simplement (par exemple) de remplacer tous les gâteaux industriels par de délicieux gâteaux maison. Un rééquilibrage alimentaire, c'est aussi peut-être l'envie de se lancer des challenges : un mois sans alcool, sans soda, sans sucre... Mais rééquilibrer son alimentation passe également par l'acte et le regard bienveillant de son entourage, qui soutient notre démarche. Préparez-vous, les questions aux repas de famille vont fusier ! \*\*\*

### Un accompagnement de tous les instants

Powerdiet propose non seulement des **suivis téléphoniques réguliers** avec ses patients mais met également à disposition de toutes et tous ses **conseils et astuces**. La marque propose ainsi des **recettes simples et healthy**, des **conseils nutrition & sport**, des **city-guides healthy** ou encore des **listes de courses**, sur son site Internet ainsi que sur sa [page Instagram](#), suivie aujourd'hui par plus de 29 000 personnes. Elle transmet également au quotidien ses "good vibes" pour **rester motivé, trouver l'inspiration et en apprendre davantage sur la nutrition**.

### Une histoire de passionnées

Imaginé par **Sarah et Colette**, deux amies passionnées par le **sport** et la **nutrition**, Powerdiet a vu le jour en décembre 2016 avec pour projet de **proposer des programmes alimentaires sur-mesure et à distance** (perte de poids, rééquilibrage alimentaire...).

Sarah est **diététicienne et nutritionniste diplômée**, elle crée avec son équipe de diététiciennes les **programmes alimentaires sur-mesure** basés sur les **besoins**, les **goûts** et **habitudes** des patients.

Colette est en **charge de la communication** et des **partenariats**, elle crée les recettes, anime les réseaux sociaux et gère le site Internet.



### Des partenariats de qualité

Powerdiet collabore également avec des professionnels partageant la même philosophie de vie pour proposer des services complémentaires, également **sur-mesure et à distance** : Du **coaching sportif**, par Nolwenn, coach sportif et préparatrice physique ainsi que du **coaching bien-être**, par Charlotte, diplômée en psychologie et en sophrologie.

Enfin, Powerdiet a également à cœur de s'associer à d'autres marques partageant les mêmes valeurs comme les produits bio **Markal** et les magasins **Bio c'Bon**. C'est de cette façon également que Powerdiet a animé des ateliers sur le thème de la nutrition au cours de l'évènement « 24 hours training » de **Reebok**.



### Informations pratiques :

- Le site Internet
- La page Instagram
- Les programmes
- Les témoignages

- Les recettes sucrées et salées
- Les conseils nutrition & sport
- Les listes de courses
- Les city-guides healthy

**Power diet**

#### POWER : L'énergie

- La puissance physique de quelqu'un, ce qui lui permet d'agir et de réagir
- La volonté tendue vers une action déterminée ; puissance, vigueur, force morale

#### DIET : Le régime alimentaire

- L'alimentation qu'un être humain doit apporter à son organisme pour être en bonne santé

### Contact :

Colette Friedrich [colette@powerdiet.site](mailto:colette@powerdiet.site)