

## UNE MÉTHODE ÉNERGÉTIQUE ET NATURELLE pour plus de bien-être

Votre bonne résolution est de vous reprendre en main ?  
D'améliorer vos habitudes alimentaires, de prendre soin  
de vous, d'écouter votre corps ?

Marie-Joëlle Romanetti, thérapeute en amincissement  
vous accompagne dans votre démarche.



Pas besoin de balance spécifique, de calculs de  
calories ou de contraintes drastiques pour mincir et  
retrouver la forme... Avec M4S, vous pouvez vous sentir  
mieux et perdre du poids sans restriction de quantité ni  
sensation de faim, en gardant tonus et vitalité.

### Quel est le secret de la méthode utilisée?

« Ma méthode associe des séances de digipuncture au  
suivi d'un guide alimentaire basé sur l'alimentation  
courante, révèle Marie-Joëlle Romanetti.

La digipuncture est un procédé doux et naturel qui utilise  
les points d'acupuncture par pression des doigts.

Notre corps est le siège d'une énergie vitale où évoluent  
deux pôles complémentaires et indissociables : le Yin et  
le Yang. En appuyant sur certains points précis, à chaque  
séance et tout au long de la cure, on facilite la régula-  
tion du métabolisme et on stimule l'élimination.

Parallèlement, il faut respecter un programme fondé sur  
la valeur énergétique et l'association des aliments qui  
permet d'éliminer les toxines. Cette alliance permet au  
corps de retrouver rapidement sa faculté à mincir, tout  
en préservant son dynamisme.

Les résultats sont visibles au bout de quelques jours. »

## Perdre 1 à 2 kg par semaine sans sensation de faim

La cure comprend trois étapes :

amincissement, stabilisation et confortation.

« Pour bien expliquer le fonctionnement de la méthode,  
je reçois les clients lors d'un entretien personnalisé d'une  
heure. Ce rendez-vous permet de déterminer les besoins  
et attentes de chacun, c'est un bilan gratuit et sans  
engagement » détaille Marie-Joëlle Romanetti.

Avec M4S, tout le monde peut atteindre son objectif.  
Pour que le client, motivé, et la thérapeute en digipunc-  
ture, bienveillante et réconfortante, forment un duo  
gagnant, il faut que chacun joue son rôle avec rigueur et  
respect. Alors le succès est garanti.



## L'alimentation un outil thérapeutique à part entière

Au même titre que l'acupuncture, les massages, la  
pharmacopée, le qi-gong ou la méditation, il est possible  
de recommander quelques principes généraux et  
simples, équilibrés entre le yin et le yang, la fameuse voie  
du « juste milieu ».

La diététique chinoise vous apprend à bien manger, à  
maîtriser votre esprit et vous conformer aux cycles de la  
nature. Elle interdit peu d'aliments et vise plutôt à éviter les  
excès (en sucre, en viande, en graisse, en café...).

Cette méthode propose une approche énergétique et  
thermique de l'alimentation en renonçant aux idées  
reçues sur la minceur et à certains produits censés nous  
aider à fondre.

En fait, la diététique chinoise est affaire de bon sens. Elle  
permet de réduire l'association d'aliments incompatibles,  
d'opter pour une nouvelle hygiène de vie et de sortir du  
cercle vicieux dans lequel vous êtes enfermés, afin de  
regagner en forme, en santé et vitalité. Une méthode plus  
qu'un régime, Une éducation alimentaire...

## Soyon en forme, soyons gourmet! ... Mais pas à n'importe quelle heure

Après une phase d'attaque, le régime ne doit plus être  
un régime, mais la base de votre alimentation à long  
terme. Ainsi la thérapeute s'évertue à inculquer de  
bonnes habitudes et de bons réflexes alimentaires à ses  
clients. « Adopter certains principes de la diététique  
chinoise peut avoir des effets spectaculaires, assure  
Marie-Joëlle Romanetti.

En s'appuyant sur la chrono-nutrition - l'art de manger au  
bon moment de la journée - je vous propose une solution  
durable et équilibrée pour retrouver ligne et santé avec  
la garantie de vous faire plaisir ». Le secret, mettre en  
phase nos repas avec le rythme de nos hormones et  
enzymes, qui subissent 4 variations dans la journée.

Le jour on consomme des aliments qui fournissent la juste  
quantité d'énergie nécessaire, et le soir des aliments qui  
assurent le renouvellement cellulaire.



## Que peut-on espérer en mangeant selon la Chrono-nutrition?

- Atteindre son poids de forme
- Rééquilibrer son organisme, sa silhouette et son alimentation
- Améliorer sa santé
- Apprendre à manger varié, en respectant certaines règles

La chrono-nutrition met en vedette deux repas  
aujourd'hui délaissés : le petit-déjeuner et le goûter,  
obligatoires et incontournables. Le déjeuner et le dîner  
se composent quant à eux d'un plat unique.

Au-delà d'une simple perte de poids, cette méthode a  
aussi pour objectif de rééquilibrer la silhouette, d'éliminer  
les kilos superflus dus au stockage inutile des nutriments  
non assimilés. Le concept enseigné est facile, concret,  
réaliste et sans frustration.

PARUTION SUD OUEST

GRAND ANGLE