


Mince Me Free

A photograph of a field of tall grasses with a white circular overlay containing text. The background shows a soft-focus landscape with green grasses and a bright light source, possibly the sun, creating a warm, golden glow. The text is centered within the white circle.

Une nouvelle
hygiène de vie
pour une nouvelle
productivité

La fondatrice



*« Je vous aide
à booster
votre bien-être
et votre productivité
à travers l'optimisation
de votre hygiène de vie. »*

Naomie Plumain
Consultante en bien-être

Après six ans d'études universitaires de Santé publique et Education pour la santé, j'ai créé **Mince Me Free**, une entreprise de services dans le domaine du bien-être. Elle offre des accompagnements aux particuliers, salariés et dirigeants pour une meilleure gestion de leur alimentation, de leurs émotions, de leur temps, de leur énergie et de leurs finances.

Nous construisons ensemble leur plan d'action sur-mesure qui tient compte de leurs contraintes, de leurs besoins et de leurs objectifs.

L'accompagnement leur permet d'améliorer leur bien-être émotionnel, leur condition physique et leur relation avec les autres. **Cela permet aux particuliers de se sentir mieux dans leur corps et aux l'entreprise de jouir de salariés plus productifs, d'une meilleure ambiance au travail, d'une diminution de l'absentéisme et du turnover, ainsi que d'une meilleure image aux yeux de ses salariés, de ses partenaires et de ses clients.**

Les singularités de Mince Me Free

Mince Me Free vous accompagne dans l'adoption définitive d'habitudes de vie saines en vue d'une amélioration de votre bien-être et de votre efficacité personnelle et professionnelle.

La personne accompagnée est actrice de son changement. On est loin des suivis qui consistent à prescrire aux gens ce qu'ils doivent faire. En effet, lorsque quelqu'un d'autre crée votre stratégie, une part inconsciente de vous perçoit cette démarche comme une contrainte et non comme un choix personnel. Voilà pourquoi vous finissez toujours par abandonner.

1) La transformation de l'hygiène de vie

Votre hygiène de vie est conditionnée par des facteurs :

- ✦ Physiologiques : votre état de santé...
- ✦ Psychologiques : votre état émotionnel...
- ✦ Culturels : votre éducation...
- ✦ Economiques : votre niveau de vie...
- ✦ Sociaux : votre entourage familial, amical, professionnel...
- ✦ Environnementaux : l'offre alimentaire à laquelle vous avez accès...
- ✦ Sociétaux : votre exposition aux messages publicitaires...

Mince Me Free prend ces éléments en considération tout au long de votre accompagnement afin de vous permettre de construire une routine réaliste donc tenable sur le long terme.

Ainsi, Mince Me Free vous aide à revoir le contenu de votre assiette, à mieux gérer vos émotions, vos finances, votre temps, votre énergie... **C'est toute votre hygiène de vie qui se bonifie naturellement et durablement.**

2) Une autonomisation définitive

Tout au long de l'accompagnement, Mince Me Free veille également à ce que vous puissiez développer **l'estime de soi et la confiance en soi nécessaires pour conserver naturellement votre enthousiasme à vivre sainement sur le long terme**. Cela vous permet de devenir pleinement autonome au lieu de compter toute votre vie sur une tierce personne pour garder la motivation à prendre soin de votre santé.

L'impact

Les personnes accompagnées témoignent qu'elles se sentent plus sereines, plus heureuses, mieux dans leur peau, donc mieux avec les autres car elles dégagent une assurance qui se remarque.

Elles ont gagné en confiance en elles, ont plus d'audace et d'énergie pour réaliser leurs projets.



[Saka, responsable administrative et financière](#)

« Plus j'avance, mieux je me sens. »



[Dany, chef de projet](#)

« Je trouve que c'est fun ! »



[Aude, ingénieure](#)

« C'est facile, parce qu'il s'agit de petits changements. »

Les témoignages complets sont accessibles sur mincemefree.com

Les services de Mince Me Free

Les accompagnements individuels

En présentiel* ou en visio-conférence.

Les accompagnements de groupes

En présentiel* ou en visio-conférence.

Les ateliers thématiques collectifs

En présentiel*.

Les conférences**

En présentiel* ou en visio-conférence.

**Présentiel : France métropolitaine, frais de déplacements à prévoir. **Les conférences peuvent être tenues en français ou en anglais.*

[Interview chez le média Notre Voix](#)

Coach Naomie Plumain

« Une hygiène de vie saine améliore le bien-être et la productivité »

Comment maintenir sa santé et son équilibre de vie ? Comment entretenir son bien-être ? Comment perdre du poids naturellement et facilement ? Comment y parvenir quand on manque de temps et de motivation ? La santé et l'épanouissement émotionnel, relationnel et professionnel font appel à des décisions personnelles qui impliquent une prise de conscience des enjeux environnementaux et communautaires. Coach en hygiène de vie, Naomie Plumain propose des astuces et solutions naturelles pour prendre soin de soi afin d'être au top ! A travers ses conseils, méthodes et recettes, elle aide notamment les cadres à perdre du poids pour se sentir bien dans leur corps et dans leur tête. Entretien.

Conférence pour l'association PHAWOP :

« Pourquoi la maladie est-elle un sujet tabou ? »



Conférence à la

Semaine l'Afrique des Solutions :

« Comment amener le grand public à adopter une hygiène de vie saine ? »



Conférence en ligne pour l'USIG :

« Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es »



[Interview sur Telesud](#)



Conférence pour l'association Célébrez-vous :

« Comment transformer durablement son comportement alimentaire ? »



Mince Me Free



+33 783275855



naomie@mincemefree.com



<https://mincemefree.com/>



<https://fr.linkedin.com/in/naomie-plumain>

“ *La santé est une arme de construction massive.* ”

Naomie Plumain