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, Make Me Healthy 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 vocabulaire 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 Make Me Healthy 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. : « *Make Me Healthy 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 Make Me Healthy. 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. Ma diététicienne 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 Make Me Healthy 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 ma diététicienne 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 118 000 personnes.

Un an après, Margot propose à Sarah de co-écrire un livre sur son rééquilibrage alimentaire « Je suis healthy ! » et proposera également quelques mois plus tard à Sarah d'écrire la préface de son livre de recettes « Les recettes healthy de Margot ».

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'aide et le regard bienveillant de son entourage, qui soutient notre démarche. Préparez-vous, les questions aux repas de famille vont fuser ! ***

Un accompagnement de tous les instants

Make Me Healthy 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 ou encore des city-guides healthy sur son application, son site Internet ainsi que sur sa page Instagram, suivie aujourd'hui par plus de 50 000 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, Make Me Healthy (anciennement 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.

Informations pratiques :

Le site Internet L'application web et mobile La page Instagram Les témoignages	Les recettes sucrées et salées Les conseils nutrition Les city-guides healthy

Contact :
Colette Friedrich colette@makemehealthy.fr