Sophie Reverdi CONFÉRENCIÈRE





SOPHIE REVERDI

RETROUVER L'ESSENCE DE SOI PAR LE PLAISIR DES SENS.

« Expérimental, réjouissant, sensoriel, concret, inoubliable... »

Préservez votre capital santé en optant pour cette parenthèse inédite et gourmande...

Passionnée inconditionnelle de "Grande cuisine diététique et bio" et de "potentiel humain", j'ai imaginé pour vous, des conférences expérimentales et sensorielles sur mes thèmes de prédilection.

Basées sur un concept d'accompagnement global que j'ai mis au point en 2001, les conférences que je vous propose en entreprise, seront une expérience inoubliable et porteuse de sens aussi bien pour le team building que pour l'information et la prévention de l'audience.



Light Food for Smart People

Dans un monde où il est devenu compliqué de savoir **comment et quoi manger pour rester sain** sans tomber dans les excès passagers du « vouloir faire tout trop bien », et se jeter ensuite frénétiquement sur la première pizza venue, cette conférence sensorielle et visuelle vous apportera des réponses simples et concrètes que vous pourrez utiliser à vie.

Apprendre deux trois tuyaux pour cuisiner gourmand éthique et light, découvrir une nouvelle vision de la cuisine, et comprendre pourquoi il est important de se faire plaisir avec des recettes simples et délicieuses à faire en 5 minutes chez soi, sans prendre le moindre gramme, c'est un atout non négligeable non ?

Pas le temps de s'organiser, de cuisiner, de faire les courses, c'est notre lot quotidien, et tout cela fait parti aussi du programme de cette conférence. Mais aussi comment et quoi manger quand on est au restaurant, chez des amis, lors d'un cocktail, à l'hôtel, en famille.

Mais d'autre part, notre monde est devenu impitoyable en terme d'image et de diktats, et si les femmes sont les premières visées et discriminées, les hommes ne sont pas en reste, ni sur un plan personnel ni professionnel, rendant les chemins des uns et des autres compliqués dans cette jungle de la vie quotidienne.

Car, peu importe aujourd'hui les idées que l'on puisse avoir, le niveau d'ambition, l'énergie, le savoir-faire, le nombre de diplômes, si les apparences ne sont pas celles requises par les nouveaux diktats impitoyables, tant au niveau du look, que des critères purement physique, on risque de se retrouver assez vite sur la touche. Injuste, fou, mais tellement réaliste...

Le programme de cette conférence qui combine comportement et cuisine est un allié indispensable et essentiel à nos besoins. Retrouver la confiance en soi, renouer avec nos vibrations intérieures, ré-envisager notre vie sous un autre angle, plus intelligent...s'inspirer, se rassurer, comprendre, apprendre, expérimenter, goûter, profiter, réussir à maitriser à nouveau sa vie, son corps, son alimentation, et se percevoir autrement, sont les notions que vous pourrez enfin aborder pendant cette fabuleuse expérience.

J'ai voulu pour vous, un moment magique et stimulant qui se termine par une dégustation de toute l'audience, puisqu'en parallèle de ma conférence, le Chef de cuisine de Smart and Light prépare en direct sur scène, un petit buffet magique inoubliable, un instant de convivialité et de partage dont je me réjouis à l'avance.

LES + DE NOS CONFÉRENCES :

- Découvrir un concept novateur qui renverse tous les tabous de diététique...
- Assister à un véritable show de performance qui va vous re-booster positivement.
- Reprendre confiance et maitrise pour amorcer le changement en douceur, et voir la vie autrement

*Vous pourrez repartir très motivé, avec un "Carnet de Route" pour vous épauler et vous guider au quotidien, ainsi qu'avec un "accès de deux mois au programme de vidéos tutorielles"

LightFood forSmartPeople



LE CONTEXTE, LES FAITS ET LES CHIFFRES

Oui, le surpoids et l'obésité nous coûtent très cher.

Le surpoids et l'obésité touchent enfants, femmes et hommes non seulement sur le plan physique déclenchant de très nombreuses maladies, mais aussi sur le plan psychique, laissant place à la tristesse, à la difficulté quotidienne de vivre, au regard des autres, aux très nombreuses complications qui y sont liées, sur un plan personnel, familial, sentimental, social, professionnel, et mettent les personnes concernées en position d'échec absolu.

Aujourd'hui, il y a dit-on dans le monde, plus de **2,3 milliards de personnes** présentant un surpoids, dont plus de **700 millions d'obèses**.

L'obésité est la 1ère cause de mortalité dans le monde, et l'OMS parle de première épidémie non contagieuse de l'histoire de l'humanité.

Mais surpoids et obésité ont aussi un cout financier à l'échelle mondiale de plusieurs milliards de dollars par an.

Ces fléaux ont aussi des répercussions désastreuses au sein de l'entreprise : Absentéisme, productivité plus faible due à une santé plus fragile, une plus faible résistance à la fatigue et une lenteur supérieure à l'exécution des tâches.

Aux USA, une étude de la "Duke National University", démontre que cela équivaudrait à la surcharge mondiale de 1,8 millions de personnes supplémentaires par an, avec un salaire de 42 000 dollars.

La France est elle aussi violemment touchée par le fléau du surpoids et de l'obésité, et la facture est sévère. 15,5 millions de personnes en surpoids, 7 millions d'obèses, dont 600 000 enfants et adolescents.

En 2000 dans le monde, les dépenses de santé liées à l'obésité et au surpoids étaient de 12 milliards d'Euros par an.

En France, le coût annuel direct du surpoids et de l'obésité, correspondant à la prise en charge des maladies qui y sont liées (hypertension, diabète, etc...) est estimé à640 millions d'Euros, selon une étude menée auprès d'un échantillon représentatif de la population adulte.

.......





QUI SUIS-JE ? MON PARCOURS MÛRI AU FIL DES ANS...

Née à Paris en 1964, je suis une pionnière de l'obésité infantile en France.... Je suis bachelière en philosophie et diplômée de Cornel en gestion hospitalière. J'aime et loue le don précieux de la vie, malgré des circonstances personnelles difficiles que j'ai réussi à vaincre étant encore adolescente. J'ai une foi infinie dans «le potentiel humain à pouvoir changer» et j'ai toujours rêvé d'atténuer les souffrances de tous ceux que je croise, en leur insufflant cette notion essentielle pour moi. L'obésité est la première cause de mortalité aujourd'hui, avant la famine, et l'obésité est mon combat, j'y suis dédiée corps et âme.

Passionnée, je m'engage d'abord dans l'univers hospitalier, où je suis confrontée à de nombreuses souffrances physiques et psychiques, et notamment à celles des restrictions alimentaires, liées à des pathologies spécifiques. J'y attache une importance particulière, parce que j'aime la Grande cuisine, mais surtout parce qu'ayant été un enfant obèse, j'ai longtemps été contrainte à suivre des régîmes draconiens me privant de plaisir.

Et, parce que je veux comprendre et apprendre comment améliorer la vie de ceux qui doivent se priver de tout, j'ouvre et dirige à 23 ans, un magnifique restaurant de gastronomie française à Bruxelles, qui sera mon premier laboratoire d'expérimentation. Mon objectif : Réaliser une Grande cuisine savoureuse et gourmande que je veux saine, diététique et bio à la fois. Mon restaurant "La salle à Manger" remportera la consécration de Gault & Milau. A 28 ans, je travaille pendant 4 ans pour un des leader américain de la santé et du bien-être et y découvre l'instrument que je cherche pour mieux partager mes idées : le coaching.

A 37 ans, après avoir passé quelques années à me consacrer à mes deux fils et à la carrière de mon mari compositeur, je retourne spontanément à mon objectif initial, et commence l'élaboration du projet dont je rêve depuis mon enfance : Smart and Light.

Je suis sollicitée en 2004 par les instances de santé tunisiennes, qui ont eu écho de mon travail, et j' implante Smart and Light en Tunisie, en collaboration avec les plus grands experts en nutrition, diabète et endocrinologie. Je parviens à rallier à ma cause, de très grands spécialistes même au-delà des rives de la Méditerranée. Mon programme bouleverse tous les fondamentaux de nutrition, mais est tellement adapté a la personnalité et aux besoins de ceux qui expérimentent la problématique du surpoids et de l'obésité, que les résultats sont impressionnants.

Ni médicaments, ni chirurgie, ni compléments ou substituts n'y sont promus, mais un cahier des charges basé sur le plaisir des sens, et sur le potentiel que nous avons tous à pouvoir changer. Les mots « calories », « pesage », « aliments interdits », « glucides », « lipides », « protides », » IMC », n'y sont jamais mentionnés... Les notions de faim, de privation, de frustration, de solitude, n'y sont pas consenties.

L'univers Smart and Light est un univers de douceur, un cocon ouaté et bienveillant, qui a permis à plus de 1800 personnes de retrouver leur poids de santé, et la maitrise de leur vie.



Sophie Reverdi, est conférencière professionnelle, membre de l'Association Française des experts et conférenciers, (AFCP) et de la Global Speakers Federation (GSF) son équivalent américain. Elle distille depuis 15 ans, son savoir-faire et sa vision particulière de l'accompagnement comportemental et culinaire, et stimule des audiences très différentes, avec sa passion et son profond engagement pour cette cause.

Retrouvez le profil de Sophie Reverdi sur le site de l'AFCP :

www.association-conferenciers.com/nos-conferenciers/1276/reverdi-sophie/

AUTEURE DE DEUX LIVRES

ET D'UN SITE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE



LE CARNET DE ROUTE

D'abord en 2004, Le Carnet de Route, que je sous titre : "Apprendre à maigrir et à devenir son propre coach", et que je remets à chacun de mes participants, et qui contient l'essence de ma réflexion et de mes recherches de plus de 20 ans. Ce livre est autant un livre de chevet motivant et enthousiasmant, qu'un livre de cuisine, qui révèle les secrets d'une grande cuisine diététique facile à faire, et qui permet de manger à volonté, pour ne plus jamais se sentir mis au banc de la vie, mais au contraire de pouvoir faire un voyage serein et joyeux vers son nouveau soi. *Ce livre existe en anglais



Michèle Fitoussi, éditorialiste de Elle magazine, préfacera le livre après l'avoir lu.

Un extrait de sa préface :

« Dans ce livre, j'apprends plus que dans n'importe quel roman, n'importe quel traité savant, ce qu'est le calvaire d'une obèse. Et puis un jour Sophie a dit : « Stop, je veux vivre ». Et par deux fois, elle s'est délestée de tout ce gras. Et parce que c'est une très

belle âme, elle a décidé d'aider celles et ceux qui n'ont pas sa force ni son courage. Elle a inventé cette méthode « Smart and Light ». Rusée et légère. Et elle a aidé les autres à larguer à leur tour les amarres. Soixante, cinquante, quarante, trente, kilos de chair inutile par dessus bord. Envolés. Balayés. Un mauvais souvenir. Et ne revenez jamais. Il faut lire ces témoignages et puis il faut les croire. Elle sait ce que le regard des autres veut dire. Elle sait aussi le précieux prix de la liberté retrouvée. C'est un ange. Mais c'est désormais si gai, que c'en est presque devenu un péché...»



L'OBÉSITÉ OU LA MALADIE VUE DE L'INTÉRIEUR

Puis en 2007, une grande maison d'édition me commande un second livre témoignage « L'obésité ou la maladie vue de l'intérieur », qui incite l'éditrice à lancer une collection « Santé et vécu » portant sur le parcours d'anciens malades qui ont vaincus leur maladie.



Voilà un extrait de ce que **Madame Skandrani** son éditrice, fille d'un des plus grands médecins tunisiens, et grande figure militante de la démocratie et des droits des femmes, écrira dans sa préface :

« Sophie Reverdi, que j'ai connue dans une rencontre conviviale d'artistes et de gens de culture, et qui est une femme hors du commun, a l'honneur d'ouvrir cette collection. En parlant avec elle, j'ai su qu'elle avait beaucoup de choses à transmettre, et surtout beaucoup d'amour pour l'autre...J'ai été séduite par sa richesse intérieure et par sa générosité humaine, impressionnée par son parcours et par son dynamisme. En un mot j'ai trouvé en elle une femme dotée d'un animus (au sens de coeur et de courage) et

d'une anima (au sens d'âme, peut -être d'âme sœur). C'est un livre qui parle au lecteur, parce qu'il déborde de la passion de son auteur...
C'est une âme qui vit, qui est vivante, c'est un corps dynamique, qui bouge, et c'est enfin une personne dans le sens plein du terme car loin d'etre oisive, c'est une personne qui crée des productions de l'esprit et des projets...Son expérience dans divers domaines, la philosophie, la santé, la restauration, le cinéma s'inscrivent dans les filets de son écriture. »

SMART AND LIGHT E-LEARNING LE SITE D'APPRENTISSAGE EN LIGNE

En 2010, je décides de compiler mes dix années de coaching, et démarre la création d'un programme de E-learning "pour apprendre à maigrir, de chez soi... " 180 tutoriels vidéos seront tournés sur une période de 3 ans, rassemblant 60 vidéos de coaching comportemental, 60 cours de cuisine diététiques, et 60 séances de ré-initiation douce au sport. Un programme d'une richesse infinie, qui permet à tout ceux qui en auraient besoin, de pouvoir devenir définitivement son propre coach minceur. * Ce programme existe en anglais



CONFÉRENCES, SYMPOSIUMS, SÉJOURS-SÉMINAIRES, COACHING LIVE PRIVÉ OU EN GROUPE

Tout au long de sa carrière, **Sophie Reverdi** n'a cessé d'améliorer ses techniques et de les rendre accessibles au plus grand nombre. Ses livres comme ses programmes de E-learning sont traduits en français et en anglais. Elle est intervenue aux cotés des plus grands spécialistes dans de nombreuses conférences et symposiums, portant sur les sujets de l'obésité et du surpoids. Elle a aussi organisé dans le cadre du tourisme de santé, de nombreux séjours séminaires dans des hôtels, toujours axés sur les mêmes thèmes, mais permettant aux participants de pouvoir profiter pendant leurs séjours, entre autres expériences sensorielles, de buffets gastronomiques et diététiques à volonté.

L'aspect précieux de l'expérience sensorielle est extrêmement porteur et encourageant. Bon nombre de ses conférences, se concluent aussi avec un buffet de dégustation, qui permet aux participants de réaliser immédiatement, qu'ils seront en mesure d'adopter le changement.

Installée à Paris depuis maintenant 3 ans, près de la Place du Trocadéro, Sophie continue à accompagner personnellement ses participants avec son coaching comportemental, entourée d'une équipe de 4 coachs experts et sensationnels, qui apportent chacun d'eux, dans leur spécificité, les atouts indispensables du programme de Smart and Light.



CUISINE

Benjamin Le Moal, Jeune Chef talentueux, ex Ferrandi, l'école prestigieuse de la gastronomie française, donne des cours de cuisine diététiques fabuleux, avec ateliers de dégustation, et prépare aussi dans son laboratoire des lunch box light et bio aux clients de Smart and Light et aux sociétés parisiennes qui veulent manger éthique, gourmand et intelligent. Benjamin offre aussi avec son équipe de chefs, des prestations de Chef à domicile, pour des lunch ou diners ou brunch lights...



CORPS

Mohamed Khatiri, ex champion de France de boxe, invente avec bonne humeur et délicatesse, les séances de ré-initiation douce au sport. Ce passionné des autres, offre des prestations uniques et drôles afin de redécouvrir les joies du sport et la redécouverte d'un corps en mouvement. Coaching sportif atypiques et relax, dans les plus beaux parcs Parisiens ou dans des lieux insolites, comme l'esplanade du Trocadéro, les quais de Seine, dans notre Centre ou même chez yous.



RELOOKING

Flavien Milon, l'un des spécialistes parisiens du conseil en image, numéro deux de l'agence de Cristina Cordula, met toute sa positivité, son humour et son charisme dans l'accompagnement des clients, afin de leur donner envie des le démarrage du programme de se révéler à nouveau, de retrouver leur style, et de ne plus se dissimuler, et de s'aimer à nouveau.



BIO-NUTRITION ET HYGIÈNE DE VIE

Jean-Paul Meunier, l'un des plus grands spécialistes de la nutrition bio en France, et des médecines douces, distille ses conseils indispensables, et propose des séances de détox et de coaching hygiène de vie dans le Centre, ou à domicile,. Les coaching de Jean-Paul ont pour objectif une prise de conscience définitive de l'importance de vivre plus sainement, et l'apprentissage des techniques d'auto-coaching à pratiquer au quotidien pour vivre plus sereinement et dans le respect de soi.





Consultez les autres témoignages de médecins et de clients sur www.smartandlight.fr



PROFESSEUR KHÉMAÏS NAGATI

Professeur Khémais Nagati : Spécialiste des maladies métaboliques et endocriniennes (diabétologie, nutrition, obésité), le Professeur Nagati est l'un des plus grands spécialistes mondial du diabète. Il devient chef de service de nutrition et diabétologie à l'Institut National de Nutrition de Tunis, puis Président du Comité Scientifique de l'Institut. Il est également l'organisateur du 1er cours Maghrébin d'Epidémiologie et Bio-Statistique appliqué au diabète, fondateur du groupe Panafricain d'Etude du diabète. Le Professeur Nagati est un médecin passionné et engagé dans son combat, qui finance depuis des années, des centres d'été pour enfants diabétiques. Passionné par la cause des obèses et des diabétiques, il en préside pratiquement toutes les fondations associatives. Il est aujourd'hui Président de l'association tunisienne des Sciences de la nutrition.

Extraits:

« Ma rencontre avec Sophie Reverdi, un nouvel espoir...

C'est lors d'une conférence internationale sur l'obésité en 2004, qu'une nouvelle voie m'a été présenté par Sophie Reverdi, une ancienne obèse, pouvant être une alternative aux attitudes thérapeutiques que nous proposions à nos patients obèses. Le programme de Smart and Light, m'a frappé par son originalité, et surtout par cette idée de prise en charge globale de l'obésité, incluant la réflexion de l'ensemble de son vécu d'ex obèse (sur alimentation, sédentarité, perte de confiance en soi, parfois même une marginalisation sociale et professionnelle). Le programme des séminaires Smart and Light, semble intervenir dans un cadre de dépaysement agréable, offrir une information nutritionnelle basée sur des connaissances scientifiques exactes. L'idée attractive du programme alimentaire, loin de tout sevrage ou privation, la renaissance et le renforcement du soi, pour un temps oublié par les participants, une activité physique adaptée au rythme des personnes en surpoids, loin de tous les excès. Bref, une valorisation de soi, et une invitation à aller de l'avant sans faiblir dans la lutte contre l'obésité et la prévention de ses conséquences. La clarté des objectifs et du déroulement du programme Smart and Light est aussi sous le microscope de la surveillance et du suivi, puisque le Carnet de Route riche en informations, permet aux participants de continuer cette démarche ou de l'initier chez eux, et de fournir par feed back, les informations objectives et utiles, permettant d'assurer à ce programme une longue vie, et une évaluation continue, si nécessaire aux objectifs et à l'action. Mieux vaut être modeste dans ses débuts, ne pas souffrir inutilement et assurer à moyen et long terme une perte progressive des kilos superflus. C'est cela, me semble-t- il, la grande qualité du programme Smart and Light.- J'ai alors proposé à Sophie Reverdi de venir travailler à Tunis avec moi, et elle a accepté. Nous nous sommes beaucoup concertés, et elle a démarré ses séances d'accompagnement . Nous avons eu la joie de constater que les participants du Programme de Sophie Reverdi, récupéraient facilement leur poids de santé, et ce, sans la moindre difficulté, sans le moindre problème physiologique, lié à la perte de poids. Smart and Light est un programme d'intérêt publique, intelligent et concret qu'il serait bon de développer à l'international afin de remédier au fléau galopant de cette maladie planétaire. »



PROFESSEUR EDWARD E. MASON

Le Professeur Edward E. Mason est le père des chirurgies de l'obésité : (le bypass en 1966 et les gastroplasties verticales calibrées en 1980). Il est le fondateur de "l'American Society of Bariatric Surgery".

Depuis sa première opération, plus de 40 000 personnes ont été opérées à travers le monde. Sophie Reverdi sera la premiere française à être opérée par le Professeur Mason il y a 32 ans.

Voici l'extrait d'une lettre qu'Edward Mason écrit à Sophie Reverdi en 2011, l'encourageant à continuer son action avec Smart and Light, qui selon lui, serait une alternative efficace et inoffensive aux autres traitements, pour des millions de personnes obèses en attente de traitement :

« Votre méthode de soin est d'un intérêt spécial pour moi, car il y a des millions de personnes dans le monde qui ne peuvent pas obtenir un traitement. Il est nécessaire que le plus grand nombre possible de personnes obtiennent une aide efficace et inoffensive pour apprendre à vivre, manger, pratiquer le sport et changer leur style de vie de manière à maintenir un corps sain. »

LES MENTORS DE SOPHIE CE QUE DISENT LES MENTORS DE SOPHIE



Shay O'Brien est le Président de NSA Europe, l'un des leaders américain de la santé. Après leur rencontre en 1995 à Bruxelles, Shay est impressionné par le potentiel qu'il décèle en Sophie et par son charisme, et décide personnellement de la former, puis la nomme coordinateur du groupe en Europe, et l'année suivante, membre des « leaders » du groupe qui est en train d'exploser alors en Europe et est déjà côté à la Nasdaq.

Extrait Shay O'Brien:

« J'ai connu Sophie il y a de nombreuses années maintenant... probablement depuis plus longtemps que je n'oserais l'admettre ; le temps passe si vite, mais il me semble que cela fait déjà vingt ans...Elle est de ces rares individus, que l'on rencontre dans notre merveilleux voyage terrestre, mais qui se détachent du commun des mortels, parce qu'ils savent que nous pouvons obtenir « le meilleur » de nos vies.Elle incarne la bravoure et le courage, et est vraiment "une

guerrière de tous les fronts". Ce que je veux dire, c'est qu'elle voit la terre entière comme sa maison, et va sans peur ni contrainte parcourir ce monde, à la conquête de ses buts et de ses espoirs; que ce soit New York, Bruxelles, Milan, la Tunisie, Londres ou au delà... Je me suis passionné depuis le début pour son projet et ai suivi avec grand intérêt le développement et le succès de Smart and Light, que Sophie m'avait présenté à sa genèse. Ce qui me semblait remarquable dans son programme, était que Sophie avait centré ses aspirations sur sa priorité, qui était l'aide la plus concrète qu'elle pouvait fournir à ses participants, pendant leur période de transition (vers un retour à un poids normal), en focalisant surtout, sur la facilité du programme qu'elle tenait absolument à leur offrir. Mais elle désirait aussi, et au plus vite, pouvoir agrémenter la vie de ses clients, en les aidant à retrouver une nouvelle confiance en eux et le goût du bonheur, afin de pouvoir accéder au programme plus aisément et avec une plus grande stimulation. Perdre du poids peut parfois sembler être un « voyage difficile », sauf si on a la chance de bénéficier de l'accompagnement solide et fiable, d'une personne qui aurait elle-même, déjà parcouru ce chemin tortueux, vers le bonheur.. Sophie est cette personne. C'est le sourire aux lèvres et l'eau à la bouche, que j'ai découvert que le concept clé de Smart and Light, cette « gastronomique diététique » loin d'être une sélection ennuyeuse et insipide d'aliments, comme on le voit ailleurs, est au contraire une « grande cuisine de dégustation », la plus excellente que nous pourrions jamais imaginer manger, pour espérer maigrir. Sophie adore la grande Cuisine, et son parcours de manager d'un des plus grands restaurants gastronomiques à Bruxelles, ne lui permettrait pas d'offrir quoi que ce soit de moins spectaculaire. C'est en grande partie , ce concept génial, qui explique les pertes de poids astronomiques, que comptabilise Smart and Light depuis ses débuts. Pourquoi ? Parce que les participants commencent tout simplement, par manger des mets plus savoureux qu'ils ne l'ont fait auparavant, découvrant cette cuisine naturelle, saine et colorée, subtilement délivrée dans les idées recettes de ce livre. Le participant mange concrètement de la nourriture plus gouteuse, redécouvre les gouts de la Nature, de surcroit une alimentation saine et diététique, qui va le faire maigrir, mais le plus important est que sur le long terme, il ne pourra se lasser puisque tout est fabuleusement bon. Je ne suis donc absolument pas étonné par le succès que Sophie a rencontré avec son programme, que ce soit auprès de ses clients comme du monde médical et thérapeutique, et si vous aussi, vous voulez vraiment changer votre vie pour le meilleur, Sophie est la femme que vous devriez écouter. Pourquoi ? Parce que vous suivrez les traces de l'un des individus le plus incroyable de ce monde, qui a traversé chaque émotion et les a vécues pleinement, pour arriver là où elle est aujourd'hui. Elle connaît vos souffrances et sait de quoi vous avez besoin!! Bonne chance. La partie la plus . difficile est de commencer. »

.....



Françoise Courvalin a coaché et accompagné Sophie Reverdi, depuis le premier jour et elle est la marraine incontestée de Smart and Light.

Après avoir longtemps travaillé, en tant que directrice des achats du groupe "le bon marché", Françoise Courvalin se rend compte qu'aucun des membres du personnel n'est au poste qui lui convient :, sur-qualification ,sous-qualification, méconnaissance technique, mauvaise utilisation du potentiel humain. Ceci la dérange et elle fonde CAPS AVENIR France. Elle devient en France, la mère de la reconversion professionnelle et du retour à l'emploi, mais aussi du bilan de compétence. Conceptrice pour l'ANPE de gros projets de soutien et d'accompagnement, pour les chefs d'entreprises, les créateurs de projets innovants, Françoise fait également partie de la commission du Fond Européen de Développement.

Extrait Françoise Courvalin:

« Sophie Reverdi est à l'image de toutes ces femmes pleines d'idées, d'idéaux, de projets, d'enthousiasme, de ferveur qui sont certaines qu'elles apporteront aux autres «un petit quelque chose » qui rendra la vie plus vivable. Cette incroyable aventure de la «petite idée d'un petit bout de femme a pris forme et je suis fière d'avoir été le «burin, l'encre, et l'éprouvette…» C'est sa pugnacité, sa persuasion, sa douceur tranquille et sa volonté forcenée qui ont fait que Smart and Light sera le concept innovant d'une qualité de vie meilleure, chargée d'espoir pour un grand nombre d'hommes et de femmes et surtout d'enfants. »

TÉMOIGNAGES DE CLIENTS

MME M.Z, DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION INTERNATIONALE LABORATOIRE SERVIER PARIS. (30 kilos à perdre)

« Je suis une femme très active, j'ai 56 ans, et j'ai traversé dans ma vie des périodes difficiles qui ont entraîné une prise de poids importante. Bien que consciente des risques liés au surpoids et sachant parfaitement ce qu'il fallait faire pour stopper cette escalade, je n'ai jamais vraiment réussi à me «poser» et à m'engager totalement dans une démarche d'amaigrissement. La force de persuasion de Sophie Reverdi, son langage amical, encourageant, déterminé m'ont envoûtée, permis de comprendre et de





démarrer une nouvelle manière de me comporter face à la nourriture: finie la restriction, finie la frustration. Il s'agissait là, de manger avec plaisir -ce qui est permis, bien sûr- et autant de fois dans la journée que l'organisme le réclame. Ce fut une révélation pour moi. Ses phrases si justes, prononcées avec une bienveillance naturelle, m'avaient profondément touchée et avaient continué à résonner en moi. Pour m'accompagner dans cette démarche, j'avais reçu un document absolument unique, car en plus d'être ludique, il était pratique et tellement positif! Ce Carnet de Route, que Sophie avait mis au point dans les moindres détails, avec tout son cœur et son envie d'aider, représente un formidable soutien au quotidien : depuis les conseils judicieux aux recettes simples, pour une cuisine saine, inventive, pleine de saveurs...

Déjà perdu 6 kilos en 6 semaines ! Et, avec enfin la certitude au fond de moi-même, d'être entrée sur le chemin de la réussite !

A Sophie, je ne dirai jamais assez merci de m'avoir accueillie et guidée avec autant de chaleur, de générosité, de gentillesse, de patience et d'écoute. Un être d'exception, que j'ai eu la chance de rencontrer et qui mérite ma gratitude à vie, car cette rencontre fut pour moi une deuxième naissance. L'alchimie ne pouvait que prendre! »

MR. F.B PARTNER, BUSINESS CONSULTANT GRANT THORNTON TN (20 kilos à perdre)

« Quand je me revois 5 mois en arrière, je ne peux qu'être heureux du chemin parcouru depuis le jour ou j'ai découvert, par hasard, le site internet www.smartandlight.fr et spécialement la rubrique « témoignages ». J'ai lu avec intérêt tous ces bouts d'histoire, de personnes dans lesquelles je me reconnaissais un peu. Dès lors, je pris mon courage à deux mains et je décidai de me faire «coacher » afin de venir à bout de ce calvaire que je portais et que je supportais : mon surpoids. Très indépendant et autonome de nature, je ne me sentais pas forcément capable de m'ouvrir à quelqu'un, et me confier sur



un sujet auparavant « tabou ». Sophie a rapidement su me mettre à l'aise, me redonnant confiance et m'aidant à retrouver cette force et cette motivation qui me semblaient perdues, dans des régimes à répétition sans succès. Le Carnet de Route fut également un grand compagnon de cette transformation. Au fur et à mesure des jours, j'adoptais la méthode qui y était inculquée et qui m'avait permis de revoir de fond en comble mes réflexes et mes habitudes alimentaires. Avec la méthode, pas de privation, pas de sentiment de faim mais une sélection saine et intelligente des aliments qui quident vers le succès.

Les résultats ne se sont pas faits attendre, je voyais mon corps se transformer de jour en jour, dopant ma motivation et ma volonté de réussir. Je renouais avec des sentiments perdus : la confiance en soi et la joie de vivre, et je laissais de coté ce défaitisme systématique et cet autodénigrement qui s'étaient installés en moi en même temps que j'amassais ces kilos superflus.

Quand je me revois 5 mois en arrière, je peux dire aujourd'hui avec beaucoup de fierté que j¹ai perdu plus de 20 kilos et que j'ai renoué avec mon apparence et ma silhouette d'autrefois. Sophie, je te remercie de m'avoir aidé à m'en sortir, je te remercie pour tes encouragements constants et tes mots motivants. Je te dois beaucoup! »

MR K.T, HOMME D'AFFAIRES

« Une vie entière à essayer. Maigrir, grossir, grossir encore, maigrir, puis en avoir assez de jongler, d'essayer, de se racheter pour la centième fois une chemise, un costume, faire des retouches, tout balancer...Bref, mais surtout marre de faire deux fois mon âge, d'être épuisé, lourd, essoufflé, enflé, incapable de respirer correctement, de courir, de faire du sport, incapable de vivre comme un mec de mon âge, incapable de me réaliser dans mon entité physique et libéré de cette carapace de graisse, de cette armure inconfortable, qui ne me protège de rien...qui m'encombre, et encombre ma vie, essouffle



mes ambitions, alourdit mon univers, entrave mon chemin de vie, et me retient enchainé à un univers épais et lent qui ne me ressemble en rien. Sophie Reverdi est devant un auditoire, et on m'a suggéré de venir l'écouter : Alors, je l'écoute, je visualise ce qu'elle dit, je comprends, ça fait « tilt » toutes les cinq minutes dans ma tête... Elle a raison, je comprends ce qu'elle fait, c'est intelligent. Ce qu'elle offre c'est un outil de vie, puissant, pratique, facile à mettre en place sur le long terme, pour toute la vie, elle a tout compris !

J'opte, j' adhère, je ferai ce qu'elle dit, car je sens, que ce qu'elle a construit, est le seul chemin possible de ma victoire...

7 mois plus tard, sans avoir souffert une seule seconde, j'ai perdu 30 kilos, et je revis... Je suis plus beau que jamais, plus confiant, plus épanoui, et je sais que jamais plus je ne retomberai dans ce cauchemar de mes dernières années.

Ce programme vaut mille fois le coup, cette petite bonne femme passionnée et amoureuse de son métier, détient incontestablement l'antidote universelle de ce nouveau fléau morbide qu'est l'obésité. Cette maladie qui plane au-dessus de notre planète, dont il est si difficile de se défaire, sauf si on connaît les secrets de la guérison. Merci Sophie de ton cadeau inestimable qui pourrait sauver la planète... »















CONTACT

06 21 08 83 66 sophiereverdi@smartandlight.fr www.smartandlight.fr