



« De Zéro coupé à Héro »

par Ayanna Mills Gallow, M.B.A

Aujourd'hui, 700 millions de personnes dans le monde souffrent d'obésité, et 2 millions de personnes supplémentaires sont en surpoids, augmentant ainsi le risque de devenir obèses. Bien que l'éducation ait progressé, une question persiste : comment éviter l'obésité de manière claire et efficace ? Sophie Reverdi a consacré sa vie à comprendre les causes et les effets de l'obésité, à sensibiliser le public pour réduire les **7 000 décès quotidiens liés à cette maladie dans le monde**, et à mettre en place une solution qui a transformé la vie de plus de 3 000 personnes.

Résidant à Paris, Sophie Reverdi est la créatrice du programme **Smart and Light**, un programme bilingue lancé il y a plus de 16 ans. Ce programme a permis à des milliers de personnes dans le monde de perdre du poids de manière saine tout en appréciant une alimentation délicieuse. Mais pourquoi une personne choisirait-elle de consacrer sa vie à résoudre ce problème pour aider les autres ? La réponse est simple : Sophie a elle-même été victime de l'obésité.

Sophie a été le premier cas d'obésité infantile documenté en France, une situation qui a causé beaucoup d'embarras à sa famille. À seulement 12 ans, elle a dû se rendre aux États-Unis pour participer à un camp Weight Watchers

Là-bas, elle a vécu l'humiliation, la faim, ainsi que des activités physiques intenses et douloureuses pour perdre du poids. Marquée par cette expérience, Sophie a pris la décision qu'une fois guérie, elle trouverait un moyen de protéger les enfants d'une telle souffrance, tant physique qu'émotionnelle.

À l'âge de 18 ans, Sophie est devenue la première femme française à subir une « chirurgie bariatrique (GVC) ». L'opération fut difficile et la convalescence encore plus éprouvante. Après avoir souffert encore et dépensé des sommes colossales pour des chirurgies reconstructrices, Sophie a réalisé qu'il devait exister une méthode plus douce et plus efficace pour traiter l'obésité.

En 2004, après des années de recherches scientifiques et de collaborations dans le domaine de la nutrition, Sophie a créé **Smart and Light**, un programme qui offre un nouvel espoir dans le traitement de l'obésité, sans humiliation. Grâce à son approche pédagogique et à son coaching, Sophie a aidé de nombreuses personnes à reprendre le contrôle de leur vie avec un soutien constant et bienveillant.

En plus de son travail de coach, Sophie Reverdi est l'auteure de plusieurs ouvrages sur l'obésité. En avril 2020, elle a lancé son dernier livre aux États-Unis, intitulé « **Half Zero** » (Demi-Zéro), un surnom que son père lui donnait pendant son enfance en raison de ses problèmes de poids. Aujourd'hui, Sophie a aidé plus de 3 000 personnes qui étaient en souffrance, tant physiquement, émotionnellement que socialement. Alors qu'elle était autrefois surnommée « Demi-Zéro », Sophie Reverdi est devenue une héroïne internationale, comme en témoignent les nombreux avis positifs sur son programme **Smart and Light**. Pour en savoir plus, vous pouvez la retrouver sur smartandlight.com.

