

# EAT WITTY

## coaching nutrition

### DEVIS — PROGRAMME DIGEST & PERFORM

*Document confidentiel · Tarifs en vigueur à la date de l'appel découverte*

#### INFORMATIONS ENTREPRISE

Entreprise : \_\_\_\_\_

Interlocuteur : \_\_\_\_\_

Poste : \_\_\_\_\_

Email professionnel : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Nombre de collaborateurs concernés : \_\_\_\_\_

Délai de démarrage souhaité : \_\_\_\_\_

#### DÉTAIL DE L'ACCOMPAGNEMENT — 8 SEMAINES

##### Phase 1 — Semaines 1 et 2 · 100% par email

- 3 emails structurés par semaine
- Semaine 1 : Questionnaire d'entrée · Profil digestif · Introduction méthode W.I.T.T.Y.
- Semaine 2 : Restitution personnalisée · Identification des déclencheurs · Premier plan d'action

##### Phase 2 — Semaines 3 à 6 · 1 email + 1 appel téléphonique de 45 min par semaine

- Semaine 3 : Alimentation anti-stress · Bilan des 2 premières semaines · Atelier repas du midi
- Semaine 4 : Protocole SOS ventre tendu · Coaching psychologie positive · Plan de continuité
- Semaine 5 : Nutrition et cognition · Rituels matinaux · Énergie et concentration
- Semaine 6 : Dîner et sommeil · Croyances limitantes · Rituel fin de journée

##### Phase 3 — Semaines 7 et 8 · 1 email + 1 appel téléphonique de 45 min par semaine

- Semaine 7 : Bilan général du programme · Protocole anti-rechute · Coaching consolidation
- Semaine 8 : Restitution des résultats du bilan · Passeport Bien-être Digestif · Intentions pour la suite

## Livrables inclus

- Journal de bord « signaux & sensations »
- Fiches pratiques (assiette apaisante, SOS ventre, nutrition & cognition, dîner & sommeil)
- Plan alimentaire adapté au rythme professionnel
- Protocole anti-rechute personnalisé
- Passeport Bien-être Digestif (document final remis à chaque collaborateur)
- Rapport QVT anonymisé remis à l'entreprise en fin de programme

*Le programme détaillé semaine par semaine est disponible en document annexe ci-joint.*

## GRILLE TARIFAIRE

Nombre de collaborateurs	Tarif par personne
1 personne	<b>1 800 €</b>
2 à 3 personnes	<b>1 200 € / personne</b>
4 à 6 personnes	<b>900 € / personne</b>
7 à 10 personnes	<b>700 € / personne</b>
Plus de 10 personnes	<b>2 groupes distincts · Devis sur mesure</b>

*EAT WITTY limite ses groupes à 10 personnes maximum pour garantir la qualité du suivi individuel et la confidentialité des échanges.*

## TOTAL DEVIS

Nombre de collaborateurs retenus : \_\_\_\_\_

Tarif applicable : \_\_\_\_\_ € / personne

**TOTAL HT : \_\_\_\_\_ €** TVA non applicable — Article 293B du CGI

## MODALITÉS DE PAIEMENT

- Option A : Paiement intégral à la signature
- Option B : En 2 fois — 50% à la signature + 50% au démarrage de la semaine 5
- Facturation au nom de l'entreprise dans tous les cas

---

## VALIDATION ET SIGNATURE

---

En signant ce devis, l'entreprise confirme sa commande du programme Digest & Perform selon les modalités décrites ci-dessus.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Nom et signature du représentant légal :

---

# EAT WITTY

## coaching nutrition

DOCUMENT ANNEXE

## PROGRAMME DIGEST & PERFORM

Contenu détaillé de l'accompagnement sur 8 semaines · Méthode W.I.T.T.Y.

### Format de l'accompagnement

- Durée totale : 8 semaines
- Phase 1 — Semaines 1 et 2 : 3 emails structurés par semaine · 100% à distance
- Phase 2 — Semaines 3 à 6 : 1 email + 1 appel téléphonique de 45 min par semaine
- Phase 3 — Semaines 7 et 8 : 1 email + 1 appel téléphonique de 45 min par semaine
- Format : 100% en ligne · Confidentiel · Individualisé
- Groupe maximum : 10 personnes pour garantir la qualité du suivi

### PHASE 1 — Stabiliser & Observer · Semaines 1 et 2 · 100% par email · 3 mails/semaine

#### Semaine 1 — Bienvenue dans votre corps professionnel

##### Mail 1 — Questionnaire d'entrée et première connexion

- Questionnaire approfondi : profil digestif, rythme de vie pro, rapport au stress
- Horaires de repas habituels, contexte de travail, objectifs personnels
- Première mise en lien bienveillante avec le programme

##### Mail 2 — Introduction à la méthode W.I.T.T.Y. et au journal de bord

- Présentation des 5 piliers en langage simple et accessible
- Remise du journal de bord « signaux & sensations » avec instructions d'utilisation
- Premier exercice d'observation sans jugement

##### Mail 3 — Comprendre le lien stress-digestion

- Explication du lien entre système nerveux, stress professionnel et digestion
- Pourquoi le ventre réagit aux réunions, aux deadlines, aux dynamiques d'équipe
- Première prise de conscience douce — sans culpabilisation

*Objectif semaine 1 : observer, pas changer. Poser les bases d'un regard bienveillant sur soi.*

#### Semaine 2 — Cartographier ses déclencheurs réels

##### Mail 1 — Restitution personnalisée du questionnaire

- Analyse du profil digestif et émotionnel de chaque collaborateur
- Restitution bienveillante : points forts, zones d'attention, dynamiques personnelles
- Première carte des déclencheurs individuels

## Mail 2 — Les 5 habitudes invisibles qui sabotent la digestion en entreprise

- La vitesse des repas · Le contexte émotionnel · L'état de stress pré-repas
- L'hydratation insuffisante · La posture au bureau
- Illustrations concrètes tirées du quotidien professionnel

## Mail 3 — Premier plan d'action doux

- 3 micro-ajustements sur mesure à tester cette semaine
- Objectifs réalistes, testables, non contraignants
- Invitation à noter les observations dans le journal de bord

*Objectif semaine 2 : comprendre avant d'agir. Le premier plan est une invitation, pas une prescription.*

## PHASE 2 — Ajuster & Soutenir · Semaines 3 à 6 · 1 email + 1 appel de 45 min/semaine

### Semaine 3 — L'alimentation anti-stress au quotidien

#### Email de la semaine

- Fiche pratique « Construire une assiette apaisante » adaptée aux contraintes professionnelles
  - Cantine, livraison, repas d'affaires, déjeuner sur le pouce
  - Quels aliments soutiennent la digestion sous pression

#### Appel de 45 min — Bilan des 2 premières semaines & atelier repas

- Revue du journal de bord et des observations personnelles
- Ajustement du plan d'action initial selon les retours concrets
- Exploration des blocages rencontrés : temps, accès, habitudes, croyances
- Techniques concrètes pour composer vite, manger bien, digérer mieux

*Objectif semaine 3 : passer de la compréhension à l'action. Des changements testables, pas des idéaux inaccessibles.*

### Semaine 4 — Gérer les pics de stress digestif

#### Email de la semaine

- Protocole « SOS ventre tendu » — à utiliser en situation réelle
  - Techniques respiratoires simples à pratiquer au bureau
  - Rituels pré-repas pour apaiser le système nerveux
  - Gestion des urgences digestives en réunion ou en déplacement

#### Appel de 45 min — Coaching psychologie positive & plan de continuité

- Explorer la relation émotionnelle à la nourriture sans jugement
- Identifier les émotions qui précèdent les comportements alimentaires non souhaités
- Premiers outils de régulation émotionnelle adaptés au contexte professionnel
- Construire son plan pour les semaines chargées et les déplacements

*Objectif semaine 4 : développer la flexibilité et la résilience alimentaire dans les moments difficiles.*

### Semaine 5 — Énergie stable, concentration retrouvée

#### Email de la semaine

- Fiche « Nutrition et cognition » — les aliments qui soutiennent le cerveau
  - Réduire les coups de barre de l'après-midi
  - Stabiliser l'humeur et la concentration sur la journée

- Les aliments qui amplifient le stress vs ceux qui le tempèrent

### **Appel de 45 min — Rituels matinaux & collation professionnelle**

- Concevoir des rituels matinaux réalistes et énergisants
- La collation intelligente : quoi, quand, comment sans culpabilité
- Stabiliser la glycémie pour maintenir la concentration jusqu'au déjeuner

*Objectif semaine 5 : faire le lien entre alimentation et performance cognitive. Le corps nourrit le cerveau.*

### **Semaine 6 — Sommeil, récupération et digestion nocturne**

#### **Email de la semaine**

- Guide « Dîner et sommeil » — comprendre l'impact des repas du soir
  - Reflux nocturne, digestion difficile, qualité du sommeil
  - Quoi manger le soir pour récupérer vraiment
  - Les habitudes du soir qui sabotent silencieusement la récupération

### **Appel de 45 min — Croyances limitantes & rituel de fin de journée**

- Explorer les croyances autour du « bien manger » : perfectionnisme, privation, effort
- Outils de psychologie positive pour transformer ces croyances
- Créer son rituel de fin de journée : décompresser, digérer, récupérer

*Objectif semaine 6 : intégrer la récupération comme une compétence, pas comme un luxe.*

---

## **PHASE 3 — Consolider & Ancrer · Semaines 7 et 8 · 1 email + 1 appel de 45 min/semaine**

### **Semaine 7 — Bilan général & consolidation**

#### **Email de la semaine**

- Protocole « Quand ça craque » — anti-rechute bienveillant
  - Gérer les périodes de rush professionnel : bilan, séminaire, lancement produit
  - Distinguer rechute et apprentissage
  - Revenir à ses fondamentaux sans dramatiser

### **Appel de 45 min — Bilan général du programme**

- Bilan complet du parcours : évolutions observées depuis la semaine 1
- Ancrer les acquis des 6 semaines précédentes · Identifier les piliers de résilience
- Construire sa définition personnelle du « mieux manger » — sans idéal inaccessible
- Anticiper les défis à venir et construire ses garde-fous personnels

*Objectif semaine 7 : mesurer le chemin parcouru et préparer la suite avec lucidité et bienveillance.*

### **Semaine 8 — Restitution du bilan & autonomie durable**

#### **Email de la semaine**

- Livraison du Passeport Bien-être Digestif personnalisé
  - Récapitulatif de tous les acquis, rituels, plans et recommandations sur mesure
  - Document personnel à conserver et à consulter en cas de besoin
  - Les 5 fondamentaux à ne jamais abandonner — propres à chaque collaborateur

### **Appel de 45 min — Restitution des résultats du bilan & clôture**

- Restitution qualitative des résultats du bilan réalisé en semaine 7

- Célébration des progrès — grande et petite échelle
- Définir les 3 intentions concrètes pour la suite — sans pression ni injonction
- Clôture bienveillante : ce que ce programme a changé, et pourquoi ça va durer

*Objectif semaine 8 : quitter le programme avec des outils, pas des dépendances. L'autonomie est la vraie réussite.*

---

## Résultats attendus

### Pour les collaborateurs

- Digestion apaisée — RGO (*reflux gastro-œsophagien*), ballonnements, côlon irritable fonctionnel, pesanteur post-repas réduits
- Énergie plus stable sur la journée — moins de coups de barre à 15h
- Meilleure concentration et clarté mentale, notamment en réunion
- Relation à la nourriture plus sereine — sans culpabilité ni restriction
- Meilleure qualité de sommeil grâce à une digestion nocturne améliorée
- Outils concrets pour les périodes de haute pression professionnelle

### Pour les entreprises

- Réduction visible de l'absentéisme lié aux troubles fonctionnels digestifs et à la fatigue
- Amélioration mesurable de l'engagement et du sentiment de reconnaissance
- Outil de fidélisation RH différenciant et concret
- Image employeur renforcée — le bien-être traité comme un investissement réel
- Démarche QVT documentée — bilan qualitatif collectif anonymisé fourni en fin de programme

---

*Note déontologique : EAT WITTY Coaching Nutrition intervient exclusivement dans le cadre du coaching, sans approche médicale ni paramédicale. Aucun diagnostic n'est posé. Aucun traitement n'est prescrit.*

## **EAT WITTY Coaching Nutrition**

*Manger avec sagesse. Performer avec sérénité.*  
contact@eatwittycoaching.info