

Mon Coach Personnel

JE GARDE LA LIGNE

Un esprit sain

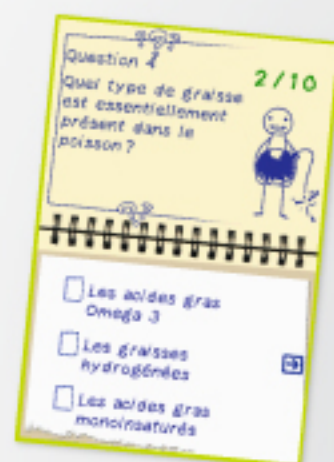
dans un corps sain !



LICENSED BY
Nintendo

Mon Coach Personnel : Je garde la ligne

Reprenez la forme avec Mon Coach Personnel : Je garde la ligne, un nouvel outil facile et amusant pour améliorer votre bien-être physique. Il vous suffira de prendre 10 à 15 minutes par jour pour trouver un équilibre entre l'alimentation et l'exercice et ainsi maintenir ou retrouver votre poids santé.



- Objectifs quotidiens personnalisés qui conviennent à votre style de vie.

- Jusqu'à 600 défis, jeux-questionnaires et conseils.



- Un suivi encourageant et complet de votre progrès incluant un suivi de votre IMC*.

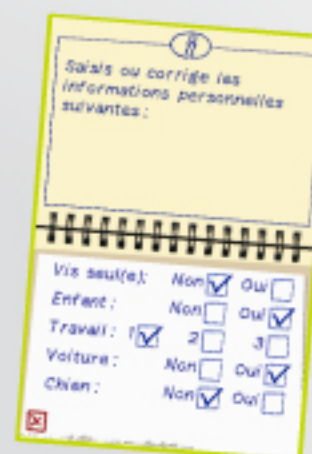


*Qu'est-ce que l'IMC ?

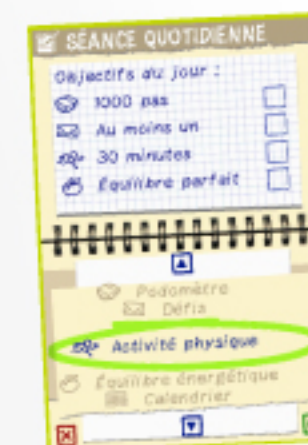
L'IMC, ou indice de masse corporelle, est un nombre qui est calculé en tenant compte de votre poids, de votre taille, de votre âge et de votre sexe. L'IMC idéal se situe entre 18 et 25. Si votre IMC se trouve dans cette fourchette, vous serez moins à risque de souffrir de maladies, vous aurez plus d'énergie et vous vous sentirez en meilleure santé!

Comment ça fonctionne?

LA PHILOSOPHIE DE MON COACH PERSONNEL : JE GARDE LA LIGNE



- 1 Saisissez vos informations personnelles : âge, sexe, poids...



- 2 Fixez vos objectifs selon votre profil.



- 3 Mettez le programme à jour quotidiennement en y entrant ce que vous avez mangé et les activités physiques pratiquées... et lancez-vous un défi!



- 4 Consultez la balance et suivez votre progrès.

Profitez d'un style de vie plus sain !

Le Podomètre : si facile !

Le podomètre est l'instrument exclusif qui fera le compte de votre exercice quotidien.



Portez-le à la ceinture ou bien glissez-le dans votre sac.

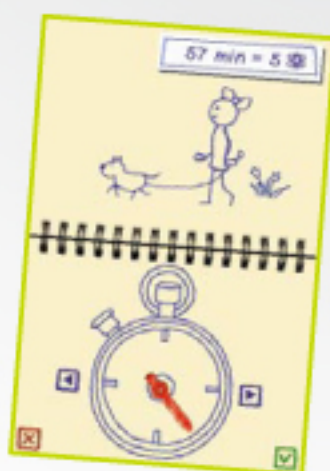
À la fin de la journée, branchez-le dans votre DS afin de faire le bilan et d'enregistrer votre exercice quotidien!



CONSEILS

Privilégiez les assiettes plus petites. Peu importe leur taille, nous avons tendance à les remplir.

Le podomètre est la façon idéale de compter les pas que vous faites dans une journée et de vous encourager à marcher. Il y a de petites choses que vous pouvez commencer à faire dès maintenant qui augmenteront la quantité de pas que vous ferez par jour : empruntez l'escalier plus souvent, stationnez votre voiture un peu plus loin de votre lieu de travail, prenez un chemin un peu plus long lorsque vous irez à l'épicerie du coin. Au fil du temps, de petits pas feront une énorme différence.



Entrevue



Marie Marquis, nutritionniste qui a participé au développement du jeu.



En tant que nutritionniste, selon vous, quelle est la force du jeu?

"Mon Coach Personnel : Je garde la ligne est un jeu qui vous motivera et qui ne vous donnera pas mauvaise conscience, et ce, parce que vous aurez le contrôle complet du jeu. C'est vous qui déciderez des défis que vous voudrez relever."

Quel est l'avantage principal du jeu?

"Les défis que vous choisirez de relever peuvent facilement s'insérer dans votre vie quotidienne de sorte que vous pourrez changer vos habitudes graduellement. Cela devrait vous aider à adopter un style de vie plus sain et à avoir un meilleur contrôle de votre poids."

Quel a été votre rôle dans ce projet?

"J'ai travaillé sur les composantes du jeu qui ont trait aux habitudes alimentaires : ce que les gens mangent, pourquoi ils mangent, ainsi que quand et où ils mangent, en fonction de ce qui est important pour eux. L'équipe de développement a créé les défis et les conseils proposés dans le jeu en se basant sur ces connaissances."



CONSEIL

La déshydratation cause des maux de tête et de la fatigue. Le matin, remplissez une bouteille de deux litres d'eau et buvez-la au cours de la journée!

APPROUVÉ PAR



**FONDATION
INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL**

L'Institut de Cardiologie de Montréal appuie ce jeu, développé par Ubisoft, qui invite à adopter de saines habitudes de vie.

Mon Coach Personnel au quotidien

Jeanne, 21 ans, style de vie urbain

" Chaque matin, je m'efforce de manger un fruit au petit déjeuner. J'allume ensuite ma Nintendo DS pour voir mes objectifs quotidiens et choisir des défis. J'ai été très surprise de voir toutes les options possibles! C'est mon coach personnel et je l'ai toujours avec moi. "



Laura, 38 ans, mère de trois enfants
" Avec les enfants, je n'ai pas beaucoup de temps pour m'entraîner et prendre soin de moi. Le podomètre est un outil fantastique, car il me permet de faire le suivi de mon exercice quotidien au travail, quand je fais les courses ou quand je vais chercher les enfants à l'école. À la fin de la journée, je dois simplement brancher le podomètre sur ma Nintendo DS afin de voir à quel point j'ai marché. J'indique ensuite ce que j'ai mangé et l'exercice que j'ai fait. C'est si rapide et simple! Ça ne prend que quelques minutes par jour et je commence déjà à sentir la différence. "

Pierre, 41 ans, homme d'affaires

" Dans le cadre de mon travail, je mange souvent au restaurant et j'ai adopté de mauvaises habitudes alimentaires. J'aime les conseils et les défis sur la nutrition, car ils m'ont aidé à trouver un style de vie plus équilibré. Le podomètre est amusant et me motive à sortir pour faire un peu d'exercice, même quand la température n'est pas clémente. "



CONSEIL

Oubliez les escaliers mécaniques et les ascenseurs. Empruntez plutôt les escaliers!



Les jeux Mon Coach d'Ubisoft

Connaissez-vous les autres jeux de la licence Mon Coach ? Apprenez l'anglais, le français et l'espagnol tout en vous amusant votre coach personnel en anglais !



- Vous voulez mieux vous exprimer, ou simplement vous amuser ?
Enrichissez votre vocabulaire en quelques minutes par jour !



- Apprenez l'espagnol ou l'anglais en seulement 15 minutes par jour ! Pour débutants



- Améliorez votre anglais ou votre espagnol en quelques minutes par jour !
Niveau intermédiaire

Les jeux Mon Coach Personnel sont des outils d'amélioration personnels, amusants et encourageants qui vous permettront d'apprendre et de vous sentir mieux dans votre peau. Chaque produit est axé sur un besoin précis et vous permet de personnaliser les programmes afin d'atteindre vos objectifs.