

# LE PROGRAMME DÉTOX, C'EST QUOI ?

9 jours pour soi !



## Une détox gourmande, douce et joyeuse !

Nous vous proposons une parenthèse de 9 jours, pour reprendre de nouvelles habitudes alimentaires, physiques et mieux comprendre le rôle de vos émotions dans les "craquages alimentaires".

### Au menu :

- Des idées recettes et une routine sportive
- Votre vidéo du jour
- Nos conseils, astuces et vos partages



# NOTRE ÉQUIPE

de super-héroïnes !



**Marie Câm Tú,**

Notre boussole en  
alimentation  
émotionnelle



**Stéphanie Ung,**

Notre Cyril Lignac  
du bien-être !



**Sandrine Provost,**

Notre coach  
sportive pétillante  
et pleine de vie

---

Contact,

Marie : [marie@mariecamtu.fr](mailto:marie@mariecamtu.fr)

06 98 91 53 96

Stéphanie : [stephanie.ung.forever@gmail.com](mailto:stephanie.ung.forever@gmail.com)

06 35 02 46 92

Sandrine : [acorpsequilibre@gmail.com](mailto:acorpsequilibre@gmail.com)

06 42 52 78 48

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux,

   Agence Marie Câm Tú

   À Corps Équilibre

Et sur nos sites internet,

<https://www.mariecamtu.fr/>

<http://www.acorpsequilibre.com/>

---

*Si vous avez des questions, nous sommes là pour vous !*