

Nourriture saine et fitness avec iMpuls Coach personnalisé

Après de nombreuses semaines de télétravail, l'envie de bouger se fait fortement ressentir. Avec l'application de fitness de Migros, iMpuls Coach, et les plans d'alimentation et d'exercice qu'elle propose, les kilos s'envolent! Les 36 programmes ont été développés avec des spécialistes internes des centres de fitness de Migros et Medbase.

Depuis son lancement en 2017, l'application iMpuls Coach a déjà été téléchargée 136 000 fois et elle accompagne de nombreuses personnes au quotidien dans leurs efforts pour atteindre leurs objectifs de santé. Depuis peu, iMpuls Coach propose des plans personnalisés d'exercice physique et d'alimentation (comme application et dans sa version Internet). Outre les objectifs d'entraînement, les propositions de programmes tiennent compte, dans le profil personnel, des intolérances, des habitudes alimentaires et de l'intensité d'exercice souhaitée.

Comment est-ce que cela fonctionne?

Il s'agit tout d'abord de fixer son objectif personnel de santé: perdre du poids, améliorer sa forme ou vivre plus sainement. Dans un deuxième temps, on choisit entre trois intensités: basse, moyenne ou élevée. Pour recevoir des recettes adaptées en plus des unités d'entraînement sur mesure, on indique dans son profil si l'on mange de tout, si l'on est végétarien ou végétal. Il est en outre possible d'enregistrer des intolérances, telles que celles au gluten ou au lactose.

Alimentation saine en ligne de mire

Sept des 36 programmes sont exclusivement consacrés à l'alimentation, parmi lesquels des plans d'alimentation pour perdre du poids, améliorer son bien-être, travailler son endurance, développer sa musculature, raffermir son corps, d'autres spécialement conçus pour les personnes très occupées ou encore les épicuriens. Les programmes uniquement consacrés à l'alimentation sont signalés dans l'iMpuls Coach par une accroche jaune. Les recettes ont été élaborées par des cuisiniers spécialisés de Migusto, le club de cuisine de Migros. Une bonne partie d'entre elles sont basées sur un concept d'alimentation spécialement développé pour les centres de fitness de Migros. Elles conviennent en outre à divers modes d'alimentation (végétarien, végétal) et intolérances (recettes sans lactose et sans gluten).

Vous trouverez tous les liens importants ici:

iMpuls Coach pour Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.migros.amigos>

iMpuls Coach pour iPhone:

<https://apps.apple.com/ch/app/migros-impuls-coach/id1247290442>

iMpuls Coach, version Internet:

MEDIEN-INFORMATION
INFORMATION AUX MÉDIAS
INFORMAZIONE STAMPA
PRESS RELEASE

MIGROS

<https://www.migros-impuls.ch/fr/coach-maigrir-retrouver-la-forme>

Zurich, le 6 mai 2020

Informations complémentaires:

Service de presse FCM, tél. 058 570 38 38, media@mgb.ch