

04.09.2017 – 14:00 Uhr

## Migros: l'initiative santé iMpuls lance un coach en ligne

Zurich (ots) -

Avec iMpuls, Migros entend aider la population suisse à adopter une bonne hygiène de vie. Dans ce cadre, le monde du numérique peut être très utile. Dans son nouvel outil en ligne «iMpuls Coach», Migros a rassemblé 24 programmes gratuits qui permettent à chacun d'atteindre ses objectifs personnels en matière de santé: perdre du poids ou améliorer sa forme générale. Actuellement, un programme dure environ trois semaines et propose chaque jour aux personnes intéressées des entraînements, des tâches, des conseils et des recettes.

Il est facile de prendre de bonnes résolutions. Beaucoup de gens souhaitent bouger plus et manger plus équilibré. Mais souvent, la concrétisation reste en plan dans l'agitation du quotidien. Pour maintenir la motivation, Migros a lancé son offre numérique gratuite «iMpuls Coach». Il s'agit de 24 programmes, par exemple «Danser pour garder la ligne», «Perdre du poids lorsque l'on n'aime pas le sport» ou «En pleine forme avec des enfants en âge scolaire». Après une évaluation, les utilisateurs se voient proposer le programme qui convient le mieux à leurs objectifs personnels. Des éléments ludiques et des impulsions quotidiennes font en sorte que l'entraînement soit un plaisir.

Chaque programme dure environ trois semaines. Tous couvrent trois thématiques: activité physique, alimentation et détente. Un tableau de bord personnel indique à tout moment aux participants les objectifs déjà atteints et les séances d'entraînement qui restent à accomplir. Ils bénéficient par ailleurs de recettes adaptées ainsi que de nombreux conseils et astuces. Les différents programmes ont été élaborés par des diététiciens, des professeurs de fitness et des médecins. L'offre de programmes est sans cesse élargie.

Lien vers le coach en ligne : [www.impuls-coach.ch](http://www.impuls-coach.ch)

Du matériel photo est à disposition sur les liens: <http://media.migros.ch/images/2017/impulscoach1.jpg>  
<http://media.migros.ch/images/2017/impulscoach2.jpg>

Contact:

Pour toute information complémentaire:  
Martina Bosshard, porte-parole de la FCM, tél. 058 570 38 22,  
[martina.bosshard@mgb.ch](mailto:martina.bosshard@mgb.ch), [www.migros.ch](http://www.migros.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000968/100806343> abgerufen werden.