

Suivez-nous sur



Aimez-nous sur



Regardez-nous sur



Contact presse Aujourd'hui.com

Dominique RIVRON

Email : dominique@aujourd'hui.com

Mobile : 06 71 05 50 03

Sommaire

1. Qui sommes-nous ?
2. Avec le N°1 du coaching minceur en ligne, choisissez votre coach !
3. Le programme Savoir Maigrir avec Jean-Michel Cohen
4. Le programme Montignac avec Sybille Montignac
5. Le programme Chrono-Géno-Nutrition avec Claude Chauchard
6. La méthode Rougier avec Yann Rougier
7. Le programme MentalSlim avec Jean-Michel Gurret
8. Le programme Maigrir 100% Nature avec Alessandra Moro Buronzo et Olivia Adriaco
9. Comment commence-t-on la méthode sur Internet ?
10. Sept bonnes raisons de choisir Internet pour maigrir
11. Une équipe de spécialistes pour mieux vivre à portée de clic
12. Aujourd'hui.com, 1^{er} réseau social du bien-être
13. La boutique en ligne
14. Un magazine en ligne gratuit pour mieux vivre sa vie

1. Qui sommes-nous ?



Premier portail français dédié à la forme et au bien-être avec ses 2 millions de visiteurs uniques/mois, Aujourdhui.com propose aux internautes un éventail complet de solutions pour mieux vivre. Un véritable magazine en ligne, source d'informations unique abordant de nombreuses thématiques - Minceur, nutrition, cuisine, psycho, forme & santé, maman & bébé- des programmes personnalisés de "coaching" développés en partenariats exclusifs avec les meilleurs experts, une e-boutique ainsi qu'une communauté très engagée... Aujourdhui.com met à disposition de tous une synergie d'outils pour reprendre sa santé en main de façon simple, ludique et économique.

Aujourdhui.com propose des programmes de coaching en collaboration avec les plus grands noms de la nutrition, de la naturopathie et de la gestion des émotions :

- **Jean-Michel Cohen** et le programme **Savoir Maigrir**
- **Sybillle Montignac** et le programme **La méthode Montignac**
- **Claude Chauchard** et le programme **Chrono-géno-nutrition**
- **Yann Rougier** et le programme **Méthode Rougier**
- **Jean-Michel Gurret** et le programme **MentalSlim**
- **Alessandra Moro Buronzo** et le programme **Maigrir 100% nature**



Démocratiser l'accès aux meilleures solutions de bien-être grâce aux nouvelles technologies ...

« Régulièrement, de nombreuses campagnes de prévention incitent les français à mieux manger et bouger plus. Si chacun a bien mémorisé ces messages aujourd'hui, force est de constater que dans la pratique, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire, faute de temps, de moyens ou de forte motivation.

Quelques minutes par jour suffisent pour retrouver la forme! La vocation d'Aujourdhui.com est de redonner envie de prendre son bien-être en main en rendant accessible au plus grand nombre le savoir-faire des plus grands experts de la nutrition et du bien-être. »



Fabrice Boutain
CEO d'Aujourdhui.com

2. Avec le N°1 du coaching minceur en ligne, choisissez votre coach !



Adaptés de best-sellers à Internet, les programmes de coaching conçus par Aujourdhui.com ne se limitent pas à une simple transposition de texte : il s'agit d'une création originale d'un véritable programme de coaching qui peut durer jusqu'à 1 an.

Tous les jours, une vidéo du coach est envoyée aux participants ; ils sont entourés au quotidien, et reçoivent des conseils et informations personnalisés : plans de repas, listes de courses, questions personnelles à l'équipe diététique. De nombreux outils garantissent leur réussite : carnet minceur permettant un suivi quotidien, blog, forum, courbe de poids et de mensurations, tchats avec le coach. Et davantage encore, un service client par e-mail ou par téléphone aide les participants en cas de problèmes, questions techniques ou difficultés éventuelles !

▶ **J'ACCÈDE À MON ESPACE MINCEUR**

3. Le programme **Savoir-Maigrir** **Avec Jean-Michel COHEN**

La **méthode Savoir Maigrir** est un véritable rééquilibrage alimentaire puisqu'elle apprend à manger mieux et avec plaisir. Cette méthode donne rapidement l'impression de ne pas suivre un régime, mais bien d'adopter les comportements alimentaires nécessaires à une meilleure forme, un bon moral et une bonne santé.



Jean-Michel Cohen, Nutritionniste

Auteur de nombreux ouvrages dont *Savoir Maigrir* (2005) et *La vérité sur les aliments* (2011)

Présentateur de l'émission *L'équilibre est dans l'assiette* aux côtés d'Eléonore Boccara sur la chaîne MCS Bien-être.



Le programme

Le premier programme de coaching entièrement personnalisé ! Vidéos de coaching, plans de repas, listes de courses, intolérances et allergies, objectif.... Tout est pensé pour répondre le mieux possible aux attentes des participants :

- Un rééquilibrage alimentaire qui allie méthode hypocalorique et « plaisir », qui a pour objectif d'apprendre à mieux manger et à rapidement composer ses repas équilibrés soi-même.
- Des formules à 900 kcal, 1100 Kcal, 1400 kcal, 1600 kcal selon l'objectif minceur.
- Des menus de rattrapage en cas d'écart, des menus express pour les déjeuners sur le pouce, et une version végétarienne du programme.

Les outils web

- **5 vidéos de coaching** de Jean-Michel Cohen **par semaine** en première phase
- Des **plans de repas** et **listes de courses** chaque semaine
- Des **recettes minceur**
- Un **suivi diététique personnalisé** grâce à l'équipe de diététiciennes qui répond aux questions des abonnés



Un soutien permanent pour progresser

- Accès au **forum Savoir Maigrir** pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

4. Le programme Montignac Avec Sybille MONTIGNAC

Dans les années 80, Michel Montignac a mis au point la **première méthode d'amaigrissement basée sur la prise en compte de l'index glycémique des aliments**. En effet, les aliments à index glycémique bas ont la propriété d'induire les mécanismes métaboliques conduisant l'énergie du repas vers le brûlage au détriment du stockage en graisses de réserve.

La méthode Montignac est devenue l'**anti-régime préféré des femmes** (26 millions de livres vendus dans le monde) car on peut manger équilibré et sans restrictions de quantité. Il suffit seulement d'adapter ses habitudes alimentaires en respectant les index glycémiques. Manger mieux en faisant les bons choix alimentaires !

Michel Montignac a démontré, au fil de ses recherches, que les calories n'étaient pas un facteur déterminant dans la prise de poids. **On ne grossit pas parce qu'on mange trop, mais parce qu'on mange mal.**

Sybille Montignac devient à la disparition de son père en 2010, la spécialiste de la méthode Montignac.



Sybille Montignac, Diététicienne diplômée d'État et expert de la méthode Montignac
 Co-auteur du livre *La méthode Montignac pour les nuls* (réédition 2011)



Le programme

- **La prise en compte de l'index glycémique des aliments**
- Plus qu'un simple régime, c'est une véritable nouvelle hygiène de vie à adopter
- Pas de restriction de quantité : on mange ce que l'on veut en respectant l'index glycémique des aliments
- Une méthode qui a déjà fait ses preuves sur des milliers de personnes

Les outils web

- **5 vidéos de coaching** de Sybille Montignac **par semaine** en première phase
- Des **plans de repas** et **listes de courses** chaque semaine
- Des **recettes minceur**
- Un **suivi diététique personnalisé** grâce à l'équipe de diététiciennes qui répond aux questions des abonnés



Un soutien permanent pour progresser

- Accès au forum Montignac pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme, et entrer dans la communauté des « Montifriendly » !
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

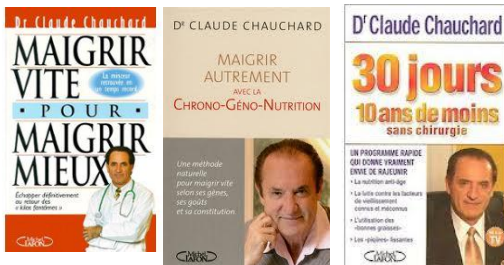
5. Le programme Chrono-Géno-Nutrition Avec Claude CHAUCHARD

La Chrono-géno-nutrition est une méthode pour mincir là où il faut grâce à la chrono-nutrition, à la détox, aux index glycémiques, et aux aliments bénéfiques à son groupe sanguin. Coaching, plans de repas et recettes sont personnalisés en fonction du groupe sanguin de chacun, indicateur des allergies et intolérances alimentaires.

Claude Chauchard, Nutritionniste et expert anti-âge

Chercheur à l'origine du concept des 4 graisses permettant de cibler son amincissement

Auteur de nombreux ouvrages dont *Maigrir vite, définitivement et avec plaisir* (2010)



Le programme

- Mincir là il faut selon le principe des 4 types de graisses et les index glycémiques
- Retrouver un confort intestinal avec des plans de repas personnalisés en fonction de son groupe sanguin
- Détoxifier le corps
- Un programme personnalisé selon l'âge, le sexe, le nombre de kilos à perdre, les intolérances et allergies alimentaires et le groupe sanguin pour que chacun bénéficie du meilleur suivi

Les outils web

- 5 vidéos de coaching de Claude Chauchard par semaine en première phase
- Des plans de repas et listes de courses chaque semaine
- Des recettes minceur
- Un suivi diététique personnalisé grâce à l'équipe de diététiciennes qui répond aux questions des abonnés



Un soutien permanent pour progresser

- Accès au forum Chauchard pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

<http://chrono-geno-nutrition.aujourd'hui.com>

6. La méthode Rougier Avec Yann ROUGIER

La méthode Rougier est basée sur un index métabolique : l'index SLIM-Data, fruit de 25 années de recherches entreprises par Yann Rougier. L'index SLIM-Data évalue la force de stockage des aliments selon 3 indicateurs de mesure : l'index calorique (les aliments que nous mangeons) ; l'index enzymatique (la façon dont nous les digérons) ; l'index insulinique (la manière dont réagit le corps pour assimiler, utiliser ou stocker). Il indique la fréquence à laquelle consommer les aliments.

Yann Rougier, Nutritionniste, chercheur et expert en neurobiologie
 Fondateur des laboratoires Forté Pharma, spécialisés en compléments alimentaires
 Auteur de 3 ouvrages dont le best-seller *Voulez-vous maigrir avec moi ?* (2007)



Le programme

- La prise en compte de l'index SLIM-data des aliments, synthèse des index calorique, enzymatique et insulinique
- La possibilité de suivre une phase booster pour déclencher la perte de poids
- Des exercices physiques doux proposés par un kinésithérapeute

Les outils web

- 5 vidéos de coaching de Yann Rougier par semaine en première semaine
- Des plans de repas et listes de courses chaque semaine
- Des recettes minceur
- Un suivi diététique personnalisé grâce à l'équipe de diététiciennes qui répond aux questions des abonnés



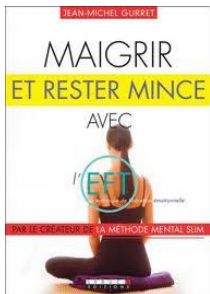
Un soutien permanent pour progresser

- Accès au forum pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

<http://methode-slim-data.aujourd'hui.com>

7. Le programme MentalSlim Avec Jean-Michel GURRET

La méthode **MentalSlim** est une combinaison originale de 3 techniques : la **gestion des émotions**, la **relaxation par la cohérence cardiaque** et un programme alimentaire simple enrichi en oméga-3 et 6 pour une forme physique et intellectuelle à toutes épreuves. Pour permettre « d'entendre » les messages que le corps nous adresse, Jean-Michel Gurret apprend à chaque participant à travailler sur ses émotions et sur ce qui les provoque : c'est-à-dire ses convictions les plus intimes sur sa propre image.



Jean-Michel Gurret, Coach et thérapeute spécialisé dans la gestion des émotions et du surpoids, praticien EFT

Auteur de *Maigrir et rester mince avec l'EFT* (2010) et adaptateur de la version française *L'EFT pour les nuls* (2010)

Expert engagé : Il est bénévole à Haïti pour aider la population à se libérer de ses souffrances émotionnelles post-séisme (2011)

Le programme

- Des exercices pour définir les émotions négatives et les annuler
- La cohérence cardiaque et les ancrages pour gérer ses pulsions alimentaires et positiver
- Des enregistrements audio à écouter pour adopter des pensées saines et motivantes
- Un programme alimentaire équilibré et dynamisant, boosté en oméga-3 et 6

Les outils web

- 5 vidéos de coaching de Jean-Michel Gurret par semaine en première phase
- Des plans de repas et listes de courses chaque semaine
- Des recettes minceur
- Un suivi diététique personnalisé grâce à l'équipe de diététiciennes et de spécialistes en EFT qui répond aux questions des abonnés



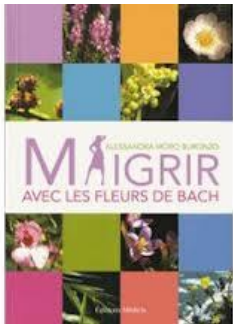
Un soutien permanent pour progresser

- Accès au forum MentalSlim pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

<http://mentalslim.aujourd'hui.com>

8. Le programme Maigrir 100% nature Avec Alessandra MORO-BURONZO et Olivia ADRIACO

La méthode **Maigrir 100% nature** repose sur une alimentation saine et naturelle, couplée à l'utilisation des fleurs de Bach. En faisant le test des fleurs de Bach toutes les trois à quatre semaines, on découvre l'élixir qui convient à son état émotionnel du moment. Maigrir 100% nature permet de rééquilibrer sa vie tant sur le plan nutritionnel que sur les plans émotionnel, physique et relationnel.



Alessandra Moro Buronzo, Naturopathe et Spécialiste des fleurs de Bach

Auteur de nombreux ouvrages dont *Maigrir avec les fleurs de Bach* (2007)

et **Olivia Adriaco**, présentatrice TV et adepte de la naturopathie.

Le programme

- Une alimentation saine et naturelle
- L'utilisation des fleurs de Bach pour équilibrer sa sphère émotionnelle
- Des techniques naturelles pour mincir

Les outils web

- 5 vidéos de coaching d'Alessandra Moro Buronzo et d'Olivia Adriaco par semaine en première phase
- Des plans de repas et listes de courses chaque semaine
- Des recettes minceur
- Un suivi diététique personnalisé grâce à l'équipe de diététiciennes qui répond aux questions des abonnés



Un soutien permanent pour progresser

- Accès au forum Maigrir 100% Nature pour dialoguer avec les personnes qui suivent le même programme
- Accès aux forums accessibles par tous - déjà 800 000 messages (1er forum minceur de France)
- 15 rubriques, 7000 sujets pour dialoguer
- Des diététiciennes pour répondre aux interrogations et une psychologue à l'écoute des utilisatrices

<http://methodes-naturelles.aujourd'hui.com>

9. Comment commence-t-on la méthode sur Internet ?

- ✓ Lors de son inscription, le participant fait son **bilan minceur** et donne des indications sur ses comportements alimentaires courants ainsi que des informations personnelles sur son poids actuel et son objectif de perte de poids.
- ✓ Le programme commence ensuite avec une **vidéo de bienvenue** dans laquelle le coach explique les principes fondamentaux de la méthode.
Le participant a immédiatement accès à son **compte en ligne** et à son carnet minceur. Il a la possibilité de **poser des questions personnelles** à l'équipe de diététiciennes qui assure le suivi de la méthode choisie.
- ✓ Il reçoit, chaque matin, un **e-mail de coaching avec une vidéo** du coach.
Il a accès aux **suggestions de repas** et aux listes de courses à imprimer avec deux semaines d'avance pour bien s'organiser.
- ✓ Il peut **rejoindre le forum** et échanger avec tous les inscrits, en particulier ceux qui commencent au même moment. Il peut consulter la **base de recettes** illustrées (dont certaines en vidéo).
- ✓ Et le samedi, il est invité à se peser pour suivre l'évolution de son poids et à faire le **bilan de sa semaine** en répondant à un questionnaire.

Les outils du programme

1. Les outils de coaching

- Le **carnet minceur** pour noter ses prises alimentaires au jour le jour et les faire contrôler.
- Les **questions diététiques** à l'équipe des diététiciennes.
- Les **plans de repas** quotidiens et les **listes de courses** à imprimer.
- Les **tchats vidéo** pour échanger en direct avec les diététiciennes de la méthode choisie et le responsable de la communauté du programme.
- La **courbe de poids** pour visualiser ses progrès.
- Les **bonus diététiques indispensables** à imprimer : rattrapage des petits écarts...

2. Les outils communautaires

- Le **forum** animé et modéré par l'équipe du programme.
- Les **groupes de motivation** "je commence lundi..." pour retrouver toutes les personnes qui ont commencé le programme en même temps que vous.
- La **messagerie** pour écrire et communiquer avec ses amis du programme
- Le **blog** pour partager votre expérience au sein de la communauté.

10. Sept bonnes raisons de choisir Internet pour maigrir

1

On suit la méthode choisie au quotidien avec son coach qui explique **en vidéo et par e-mail** la bonne façon de mincir et de stabiliser son poids.

2

On accède à un **espace personnel bien conçu** où l'on peut noter ses prises alimentaires au jour le jour, suivre l'évolution de son poids, retrouver des conseils et astuces et faire son bilan hebdomadaire le samedi.

3

On bénéficie d'un **support personnalisé dès le premier jour** assuré par une équipe de diététiciennes spécialisées.

4

On profite du soutien actif et de la **motivation de toutes les participants** au programme qui partagent leurs expériences et s'encouragent mutuellement.

5

On a un accès illimité à un **large catalogue de recettes** en vidéo et en photos.

6

On bénéficie **de nombreux bonus** comme le guide d'utilisation du programme, le cahier de coaching, le rattrapage des écarts, le tableau des équivalences, etc.

7

On profite de **plusieurs outils pratiques et performants** spécialement développés pour accompagner la perte de poids sur Internet.

Ils ont réussi sur aujourd'hui.com



-31 kilos avec Savoir Maigrir

“J'étais en obésité stade 2, il fallait vraiment faire quelque chose. Après avoir découvert le régime Savoir Maigrir j'ai perdu plus de 30 kilos.

Michelle de Dunkerque



-27 kilos avec la méthode Montignac

“J'ai retrouvé la ligne en mangeant sans restriction de quantité, la méthode Montignac c'est vraiment incroyable, les photos parlent d'elles-mêmes.

Laetitia de Dijon



Je me sens en pleine forme

“Par ses mots tendres et plein d'énergie et toute la motivation qui émane de ses blogs, Valérie m'a donné envie de refaire du sport.

Naïma de Grenoble



J'ai changé ma façon de me voir

“J'ai laissé les autres me regarder pour ce que j'étais : une fille bien. J'ai eu besoin de rencontrer une personne comme Anelou pour l'accepter et le vivre.

Laurence de Lyon



11. Une équipe de spécialistes pour mieux vivre à portée de clic...

The screenshot shows the Aujourdhui.com website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Accueil, Coaching, Groupes, Communauté, Rubriques, Boutique, and Plus... A search bar labeled 'Rechercher' is on the right. Below the navigation bar is a large banner with a smiling woman's face and the text: 'Vous souhaitez retrouver la forme, développer vos compétences, atteindre de nouveaux objectifs ? Aujourdhui.com vous présente sa nouvelle plateforme de coaching mieux-vivre avec quelques-uns des meilleurs coaches de toute la France. Choisissez dès maintenant votre programme !'. Below the banner is a grid of coaching programs. The grid is divided into 'Payant' and 'Gratuit' sections. The 'Payant' section shows five programs, each with a coach's photo, name, program title, and a 'Ça m'intéresse' button. The 'Gratuit' section shows five programs, each with a coach's photo, name, program title, and a 'Ça m'intéresse' button. On the left side of the grid, there is a vertical menu with icons and labels for various categories: Toutes les catégories, Minceur, Beauté, Cuisine, Maternité, Dév't personnel, Sexualité, Forme & sport, Nutrition-santé, and Bien-être.

Aujourdhui.com, vous propose de découvrir son catalogue de coaching pour mieux vivre. Il comprend une dizaine de programmes d'accompagnement pour vous aider à progresser dans tous les domaines du bien-être : remise en forme, cuisine, beauté, développement personnel, sexualité, maternité, psychologie, etc.

Pour accéder aux programmes de coaching pour mieux vivre, rendez-vous à cette adresse : <http://www.ajourdhui.com/coaching/programmes/>

Parmi nos experts, retrouvez :

Retrouver l'équilibre avec Charlotte Bocquenet

Formée à l'ashram Aim Yoga dans le nord de l'Inde au raja yoga



Développer son écoute, sa concentration pour être pleinement présent.

A tous ceux fatigués de courir, usés par les obligations de leur vie quotidienne et professionnelle, à ceux qui souhaitent trouver une sensation de quiétude, ce programme propose 15 jours de cours de yoga pour retrouver l'équilibre.

S'éveiller au plaisir avec Claudie Caufour

Thérapeute en psychologie clinique et sexologie corporelle



Des conseils pour une vie harmonieuse dans le couple

Ses programmes concrets corporels et efficaces s'adressent à toutes les femmes et à tous les hommes désireux de vivre une vie sexuelle harmonieuse.

S'initier au relooking avec Anelor Dabo

Coach en image et coach de vie certifiée



15 jours pour retrouver confiance en soi !

Relooking coiffure, relooking maquillage, style vestimentaire, morphopsychologie du visage... ce programme propose de faire le tour de toutes les techniques de base du relooking. Bien plus qu'un simple relooking, vous découvrirez aussi tous les bienfaits d'un conseil en image, depuis le travail sur l'image de soi jusqu'au regard des autres, en passant par la reconstruction d'une image positive de vous-même !

Reprendre le sport avec Valérie LeSport

Coach Remise en forme



Bien dans son corps, mieux dans sa tête !

Parce qu'une activité sportive permet de libérer positivement de l'énergie, de déstresser et de se sentir bien dans son corps et dans sa tête, adopter une activité physique est indispensable ! Durant ces 15 jours, ce programme va apporter conseils et motivation. Un suivi quotidien en vidéo et par email pour réaliser des exercices simples en toute sécurité.

Développer sa confiance en soi avec Cécile Neuville





Psychologue et experte en coaching



La dynamique de l'affirmation de soi pour une vie équilibrée

Qui ne rêve pas de gagner un peu en confiance en soi, en estime de soi, en assurance ? Durant 15 jours, ce programme se propose de vous amener à vous poser les bonnes questions sur vous-même. Conseils, exercices, vidéos, échanges, tous les supports du programme vous aideront à améliorer votre propre regard sur vous-même et à OSER !

12. Aujourd'hui.com, 1^{er} réseau social du bien-être

groupes		groupes sujets	
catégories			
	Régime : maigrir et perdre du poids Vous cherchez un groupe pour parler de votre régime amaigrissant, vous soutenir dans votre perte de poids ou trouver des conseils pour mincir ? Choisissez le groupe qui vous correspond.	554	11519
	Cuisine et Recettes Vous aimez passer derrière les fourneaux et vous cherchez un groupe pour parler de cuisine, de recettes et de bons plans gastronomiques ou diététiques ? Faites votre choix parmi ces groupes.	31	713
	Nutrition santé Et si on décidait toutes ensemble de manger mieux ? La nutrition, les aliments santé et votre équilibre alimentaire vous intéressent. Pour discuter des meilleurs choix nutritionnels, trouvez ici le groupe qui vous correspond !	25	1136
	Psychologie et tests Vous êtes à la recherche de réponses sur des thématiques comme le développement personnel, l'intelligence, la carrière la vie amoureuse et conjugale... Découvrez ici un grand nombre de groupes d'intérêt qui peuvent vous intéresser...	26	859
	Grossesse et bébé Partagez vos émotions et vos expériences autour de la grossesse et de bébé. A plusieurs, tout devient plus simple !	87	2345
	Groupes locaux et régionaux Retrouvez des femmes de votre région ou même de votre ville. Toutes les régions de France sont représentées ainsi que les DOM-TOM et les pays francophones. Alors, rejoignez et créez votre groupe local ou régional.	81	5316
	Forme et santé Vous avez des questions sur le sport ou sur la santé ? Ou vous avez tout simplement envie de partager vos expériences et vos conseils sur le sujet ? Ce groupe est fait pour vous !	79	1412
	Beauté et mode Pour partager vos petits secrets de beauté et parler de mode ou de relooking, c'est dans ces groupes qu'il faut chercher. Bienvenue dans le monde des cosmétiques, des parfums et du shooping.	53	368
	Sports et loisirs Partagez vos hobbies, évoquez vos passions et parlez de vos activités sportives préférées avec de nouvelles amies ! Ici retrouvez les groupes consacrés aux loisirs favoris de toute la communauté.	81	1418
	Sociétés et entreprises Découvrez des personnes qui évoluent dans votre secteur d'activité ou dont le profil professionnel correspond au vôtre. C'est aussi le bon endroit pour faire découvrir votre entreprise à la communauté aujourd'hui.com	24	573

Aujourd'hui.com c'est aussi le premier réseau social pour partager avec toute la communauté, vous motiver et vous encourager à passer à l'action pour mieux vivre dès maintenant !

À travers leur espace personnel, les participants sont encouragés à partager leurs objectifs, leurs difficultés et leurs progrès avec la communauté. **Cette plateforme d'échanges représente un soutien considérable qui multiplie par 8 leurs chances de réussite.**

En effet, se retrouver dans un forum ou de se confier sur un blog permet de se soutenir, s'encourager, s'échanger des informations, créer des liens...

Ces espaces communautaires, suivis et gérés par des animateurs (parmi lesquels nombre de diététiciennes), est aussi une façon de suivre nos abonnés qui s'y engagent.



13. La boutique en ligne

Quelle que soit la méthode que vous suivez, plus besoin de courir pour trouver les aliments adaptés à son programme : **Aujourd'hui.com vous facilite la vie avec sa boutique en ligne !**

Sélection recommandée par les coachs, livres pour approfondir ses connaissances sur la méthode choisie, compléments alimentaires ou encore articles pour booster ses performances sportives.... La boutique Aujourd'hui.com propose un large panel de solutions pour mieux vivre.

Petit plus, les personnes suivant un programme bénéficient d'un accès VIP sur l'ensemble de la boutique soit 10% de réduction sur les produits alimentaires et 5% de réduction sur les livres.

Tous ces produits sont livrés chez vous en moins de 48H grâce à la boutique en ligne : <http://shopping.aujourd'hui.com/>

Aujourd'hui.com s'engage



**Paiement
Sécurisé**



**Satisfaite ou
remboursée**



**Livraison en
48 heures**



**Livraison gratuite
dès 99€ d'achats**
en France Métropolitaine,
Corse et Monaco

Aujourd'hui.com Shopping Passez commande au 0825 888 333 (0.15€/min) du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00


NOUVEAU
LA SÉLECTION DES COACHS
LIVRES
PHYTOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
NUTRITION
BIEN-ÊTRE
PRODUITS CONNECTÉS
ÉVÉNEMENTS
COSMÉTIQUES

Nouveau
sur la boutique

Antésite :

le meilleur moyen de boire de l'eau !

Je découvre



Antésite : le meilleur moyen de boire de l'eau !


Panier

Votre panier est vide.

Aujourd'hui.com s'engage




**Paiement
Sécurisé**



**Satisfaite ou
remboursée**




**Livraison en
48 heures**




**Livraison gratuite
dès 99€ d'achats**
en France Métropolitaine,
Corse et Monaco


Engagement Qualité



Nos produits ont été soigneusement sélectionnés ou développés par nos coachs, experts, ainsi que notre équipe de diététiciennes et notre pharmacien.



aujourd'hui.com







J'aime

11 527 personnes aiment aujourd'hui.com.



Module social Facebook

MEILLEURES VENTES

 <p style="font-size: x-small;">Spaghetti Montignac à IG très bas ★★★★★ (49) 4,99 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Soupe au chou Priméal ★★★★★ (31) 1,66 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Pain intégral Montignac longue conservation (1 kg) ★★★★★ (75) 8,66 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Muesli Montignac ★★★★★ (36) 5,54 €</p>
 <p style="font-size: x-small;">Tagliatelles Montignac à IG bas ★★★★★ (5) 1,50 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Soupe printanière Priméal ★★★★★ (8) 1,50 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Soupe estivale Priméal ★★★★★ (1) 1,66 €</p>	 <p style="font-size: x-small;">Sauce tomate Montignac ★★★★★ (5) 3,32 €</p>

14. Un magazine en ligne gratuit pour mieux vivre sa vie

Magazine Minceur Nutrition Cuisine Psycho & tests Forme & santé Grossesse Maman & bébé Les blogs Les témoignages



DOSSIER CUISINE
Spécial cuisine enfant



DOSSIER CUISINE
Spécial cuisine enfant



DOSSIER MINCEUR
Spécial crèmes minceur



DOSSIER NUTRITION
Spécial beauté

Source d'information fiable et sérieuse, le magazine en ligne aujourd'hui.com propose de nombreux articles dans l'air du temps pour permettre à toute la famille de mieux vivre.