

CP - BomBomLife, la nouvelle méthode pour adopter une alimentation saine et durable !

Yasmina et Bénédicte lancent BomBomLife : un **programme d'accompagnement en ligne pour mettre en place de nouvelles habitudes alimentaires**. Amies depuis 5 ans, Yasmina et Bénédicte se sont rencontrées autour d'un problème commun : comment renouer un rapport sain à la nourriture après des années de régimes, de contrôle, de stress liées à de mauvaises habitudes alimentaires ? Ayant réussi à changer leur comportement en trouvant des astuces simples pour bien manger au quotidien, dans le plaisir et l'éco-responsabilité, **elles ont décidé de partager leur expérience et leur vision en se lançant dans l'aventure de l'entrepreneuriat !**

La méthode est centrée sur les besoins de chacun et l'émulation collective avec de nouvelles promotions ouvertes chaque mois. BomBomLife, c'est 4 leviers, mixant l'humain et le digital, pour changer son quotidien concrètement et **reprendre le pouvoir sur son alimentation pour de bon** avec :

- Le **passage à l'action** grâce à des challenges hebdomadaires individuels pour "hacker" son cerveau, petit pas par petit pas, et tester de nouvelles pratiques.
- La **motivation** grâce à l'accès à la BomBomTeam pour poser ses questions, à un [groupe Facebook dédié](#), ainsi qu'à un partenaire parmi les BomBomFriends, pour se soutenir dans la transition, s'encourager mutuellement et s'entraider au quotidien.
- L'**inspiration** avec des recettes originales, basées autour des légumes de saison, et le portrait d'acteurs du changement grâce au [podcast, BomBomCast](#).
- L'**éducation** avec la mise à disposition d'une information claire et simple sur la nutrition et surtout le partage d'astuces pour manger sain et gourmand au quotidien.



Les fondatrices souhaitent avant tout transmettre l'état d'esprit BomBomLife. "Bom", ça veut dire "bon" en portugais : **bon pour la santé ET bon pour la planète !** L'aspect durable est une des valeurs clés. Se faire du bien par l'alimentation tout en engageant une démarche éco-responsable : privilégier les produits de saison, végétaliser son alimentation ou limiter les emballages par exemple.

Avec BomBomLife, finies les bonnes résolutions qui s'essouffent trop vite ! Il s'agit de **mettre en place sur le long terme une relation apaisée avec l'alimentation pour se sentir bien dans son corps**. Leur objectif ? Que manger soit toujours un plaisir et plus jamais source de frustration ou d'angoisse.

La première promotion démarre le 1er février 2019 ! L'abonnement est de 24,90€ par mois, avec 10 jours d'essai gratuits. Pour rejoindre les BomBomFriends, rendez-vous sur www.bombomlife.com.

Pour tester le programme, obtenir des informations, visuels complémentaires, interviewer les fondatrices, ou avoir des témoignages des premiers testeurs de la méthode, vous pouvez contacter benedicte@bombomlife.com ou au 06.89.29.58.06. Pour plus d'informations, voici les liens vers :

- Notre [dossier de presse](#) (Drive avec photos) que vous retrouverez également sur notre [espace presse](#)
- Notre [site internet](#) et plus d'informations sur la [BomBomTeam](#)
- Notre compte [Instagram](#) et notre [podcast](#)