UNE MÉTHODE POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT.

Et moi, pour t'accompagner.

PROGRAMME ARG™
MON ALIMENTATION RÉDUITE EN GLUCIDES

Tout ce que contient le Programme ARG™, ce que chaque partie change concrètement pour toi, et ce qu'en disent celles qui l'ont suivi.

4 000+
femmes accompagnées depuis 2019

−40 kg
perdus par Sophie, stables depuis

4,8/5
sur Trustpilot

48h
maximum pour mes réponses

AU SOMMAIRE

02 · Qui je suis
03 · La méthode
04 · Le Programme en 28 chapitres
05 · Les 5 Modules et la boîte à outils
06 · Mon accompagnement
07 · Le Club ARG+
08 · Décider

Une récompense t'attend page 8, pour celles qui lisent jusqu'au bout.

QUI JE SUIS

J'AI ÉTÉ OBÈSE JUSQU'À 30 ANS

Je m'appelle Sophie Gironi, j'ai 51 ans. À partir de 2006, j'ai perdu 40 kilos en deux ans en réduisant les glucides, et je vis depuis avec un poids stable. Pas grâce à une volonté de fer : j'ai compris comment fonctionne mon métabolisme, et je sais désormais le nourrir correctement.

J'ai créé le Programme ARG en 2019. Depuis, plus de 4 000 femmes l'ont suivi.

Je n'ai pas de cabinet, pas de consultations, pas de boulot à côté : mon boulot, c'est de m'occuper des femmes qui suivent le Programme. Chaque jour, je réponds aux questions. Chaque mardi, j'anime un webinaire. Chaque mois, un grand Live thématique. Chaque trimestre, une semaine de masterclass.

Dans ces pages, tu vas trouver tout ce que contient le Programme, ce que chaque partie change concrètement, et ce qu'en disent celles qui l'ont suivi. À la fin, tu auras de quoi décider.

Sophie

AVANT · 2005 — APRÈS · −40 KG

POURQUOI M'ÉCOUTER, MOI ?

−40 kg
perdus en deux ans à partir de 2006, et un poids stable depuis

4 000+
femmes accompagnées depuis 2019

4
livres publiés chez Thierry Souccar Éditions

2
formations The Nutrition Network (2020 et 2021)

> ★★★★★
> Enfin une approche véritablement globale de la santé nutritionnelle et métabolique qui, de mon point de vue de médecin, correspond à une logique implacable sur le plan scientifique.
>
> **DOCTEUR CÉCILE DE BIASI** · MÉDECIN

LA MÉTHODE

TA VOLONTÉ N'Y EST POUR RIEN

À chaque régime hypocalorique, ton corps adapte sa dépense énergétique. Il apprend à fonctionner avec moins. Au tour suivant, c'est plus dur : stagnation, faim, fatigue, puis les kilos qui reviennent, avec du bonus.

Le Programme ARG t'apprend à activer **trois leviers** :

01
Apaiser l'insuline

02
Relancer le métabolisme

03
Faire baisser l'inflammation

Il s'agit de manger mieux, pas de manger moins.

Trois phases, et je suis là à chacune

1

Apprendre 28 JOURS

Un chapitre par jour : une vidéo, une leçon, des consignes claires. Tu modifies ton alimentation pas à pas, avec l'Assiette ARG™ comme repère : ½ protéines, ¼ légumes verts, ¼ gras.

Je réponds à tes questions au fil des chapitres, sous 48h maximum.

2

Comprendre 6 MOIS ACCOMPAGNÉE

Cinq Modules Complémentaires et douze dossiers thématiques pour adapter la méthode à ton contexte hormonal, ton terrain inflammatoire, ton mode de vie.

J'anime le webinaire du mardi, le Live du mois et la masterclass du trimestre.

3

Installer LE RESTE DE TA VIE

Tu sais quoi faire, pourquoi tu le fais, et comment l'ajuster quand la vie te bouscule. Le Programme et les Modules restent à toi, à vie*.

Je reste joignable : un doute, un coup de mou, tu m'écris et je te réponds.

“ ★★★★★

En tant que kiné, je suis ravi de pouvoir conseiller à mes patients, enfin ! un programme sérieux et indispensable au bien-être de leur « être » et de leurs articulations !

YANN YANN · TRUSTPILOT

“ ★★★★★

Après des années de yoyo, des dizaines de régimes en tout genre, j'ai enfin trouvé avec Sophie Gironi un programme intelligent et facile à suivre, qui m'a permis de perdre 22 kilos en moins d'un an et surtout de les garder perdus !

LORRAINE · GOOGLE

LE PROGRAMME ARG COMPLET · À TOI, À VIE*

28 CHAPITRES POUR POSER LES BASES

Une méthode complète, qui a fait ses preuves : une pédagogie pas à pas, des routines qui s'adaptent à ta vie réelle, des explications appuyées sur les connaissances scientifiques actuelles.

CE QUE TU AS	CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
Un chapitre débloqué chaque jour Pendant 28 jours : une vidéo de 6 à 10 minutes, la leçon écrite, tes consignes pas à pas, des ressources pour approfondir.	→ **Tu avances sans te noyer.** Une seule chose à intégrer par jour, et tu sais exactement quoi faire le lendemain matin.
La science expliquée simplement Des explications appuyées sur les connaissances scientifiques actuelles.	→ **Tu comprends pourquoi tu le fais.** Tu n'appliques plus un plan en aveugle : tu sais lire les réactions de ton corps et ajuster.
Texte, audio, vidéo Sur l'app iPhone et Android, ou sur ordinateur.	→ **Tu apprends comme ça te convient**, dans la voiture, à la pause déjeuner ou le soir au calme.
Accès à vie* Tu reprends un chapitre quand tu veux.	→ **Tu as ta référence pour toujours.** Un doute dans six mois, un coup de mou dans deux ans : la réponse est toujours là.

“ ★★★★★
Grâce aux 28 chapitres du programme j'ai appris comment fonctionnait mon corps, ce qui était bon pour lui et ce qui ne l'était pas, j'ai perdu 15 kilos sans fringale.

VALÉRIE GOURDIN · TRUSTPILOT

“ ★★★★★
Après des décennies de régimes, en obésité morbide ++, ce programme m'a appris à comprendre mon métabolisme et ce qui est bon pour moi et ce que je dois éviter. En 4 mois j'ai perdu 15 kg sans fringale ni frustration.

ANNIE M · TRUSTPILOT

ADAPTER LA MÉTHODE À TON CORPS

CE QUE TU AS	CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
Inflammation & santé métabolique Comprendre l'inflammation chronique, ses signes, et le protocole d'éviction à faire après les 28 jours.	→ **Tu identifies ce qui t'enflamme, toi**, et tu soulages ce qui te fait mal au quotidien : articulations, peau, intestins.
Équilibre hormonal Les hormones du cycle, l'alimentation qui les soutient, les compléments utiles.	→ **Tu arrêtes de subir ton cycle** : humeur, fringales et sommeil se stabilisent.
(Péri)ménopause Pourquoi le corps change entre 40 et 55 ans, et comment adapter ton assiette.	→ **Tu reprends la main sur les kilos de la ménopause**, au lieu de te résigner.
Alimentation & cerveau Ce qui sabote tes capacités cognitives, ce qui les nourrit.	→ **Tu sors du brouillard** : concentration et clarté mentale reviennent.
Organisation Ma méthode, sa mise en pratique, les outils numériques, un planning à imprimer.	→ **Tu tiens même quand ta semaine déborde**, parce que tes repas sont anticipés.
La boîte à outils à imprimer L'Assiette ARG et la liste des aliments, le tableau des sources de protéines, le planning hebdomadaire, le cahier de suivi.	→ **Tu as tes repères sous les yeux**, sur le frigo ou dans ton sac, et tu vois tes progrès noir sur blanc.

“ ★★★★★
Elle n'est pas basée uniquement sur la perte de poids mais repose également sur des principes de santé et de stratégie anti-inflammatoire au niveau du corps. J'ai ressenti moi-même une très nette amélioration à ce niveau car je souffrais depuis quelques années de troubles inflammatoires des articulations.

VIOLETTE CAUSSE · TRUSTPILOT

“ ★★★★★
Syndrome du colon irritable, kilos de ménopause… Je ne savais plus quoi faire sauf à m'affamer sans résultat. J'ai commencé le programme : plus de douleurs en quelques jours et mes kilos envolés.

STEPHANIE 78 · TRUSTPILOT

“ Mon humeur s'est stabilisée à l'approche des règles, mon sommeil est réparateur et je ne suis pas fatiguée au réveil.

SANDRINE · 54 ANS

“ Grâce à Sophie j'ai enfin dit adieu aux compulsions alimentaires qui ruinaient ma santé (RGO, hypoglycémie fonctionnelle, brouillard mental etc.)

GERALDINE CLERJAUD

MON ACCOMPAGNEMENT INCLUS

TU M'ÉCRIS, JE TE RÉPONDS

Pas un bot. Pas « une équipe ». Pas un formulaire. Moi.

CE QUE TU AS	CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
Mes réponses personnelles À VIE* En message privé ou dans l'espace Questions-Réponses, sous 48h maximum.	→ **Tu ne restes jamais bloquée.** Une question sur un aliment, une situation, un résultat qui ne vient pas : tu as une réponse de quelqu'un qui connaît la méthode par cœur.
La communauté privée À VIE* Sur l'app, hors réseaux sociaux.	→ **Tu n'es plus seule à faire autrement.** Celles qui sont passées par là t'encouragent et partagent leurs astuces.
L'appel SOS 15 minutes au téléphone avec moi, à réserver dans les 3 premiers mois.	→ **Le jour où ça coince, on en parle de vive voix**, et tu repars avec une décision claire.

“ ★★★★★
J'avais essayé tous les régimes possibles et j'ai perdu 50 kgs grâce à l'alimentation réduite en glucides de Sophie Gironi. Une coach toujours présente pour nous répondre lorsqu'on a un doute ou une question.

BRIGITTE BARCHAIN · GOOGLE

“ ★★★★★
Je suis passé de je suis nulle sans volonté à je suis capable car je sais maintenant comment faire et pourquoi. Sophie est disponible et répond à chaque question. Mon seul regret c'est d'avoir hésité deux ans.

MME INGRID AH · TRUSTPILOT

“ ★★★★★
Le programme ARG de Sophie est le plus concret, pratique et compréhensible que j'ai trouvé pour mener à bien la réduction des glucides dans mon alimentation. Le vrai plus pour moi ? L'accompagnement n'est pas seulement technique, il est aussi psychologique et opérationnel, car beaucoup de points bloquants sont « dans la tête ». De 102 à 84 kg aujourd'hui, sans reprise.

MARIE FLORE N · TRUSTPILOT

LE CLUB ARG+ INCLUS 6 MOIS

POUR ALLER AU BOUT DU CHANGEMENT

CE QUE TU AS	CE QUE ÇA CHANGE POUR TOI
Le webinaire du mardi 45 minutes en visio par petit groupe, à 13h ou à 20h en fonction des semaines.	→ **Tu poses tes questions en direct** et tu entends celles des autres, qui sont souvent les tiennes.
Le grand Live mensuel et ses 12 dossiers Le 4e samedi du mois à 10h, sur le thème du dossier : fringales, hormones, organisation, estime de soi…	→ **Tu vas en profondeur sur le sujet qui te bloque**, à ton rythme, dans l'ordre que tu veux.
Le Coaching Commando Un challenge de 7 jours chaque mois, dans un groupe de chat dédié, sur l'app.	→ **Tu remets de l'ordre dans tes assiettes en une semaine**, portée par le groupe.
La masterclass du trimestre Cinq soirs de suite, de 20h à 21h : les fêtes en décembre, le jeûne en mars, la motivation en juin, la reprise en septembre.	→ **Tu traverses les moments à risque de l'année** avec un plan, au lieu de les subir.
L'Encyclopédie ARG Une nouvelle définition chaque semaine.	→ **Tu comprends enfin le vocabulaire** qu'on te sert partout : insuline, cortisol, inflammation…

À VIE* Et dans le Programme : **les archives de plus de 240 replays de Lives**, classés par thème.

Après 6 mois, tu gardes le Club ARG+ pour 19 € par mois ou 159 € l'année, ou tu t'arrêtes là : le Programme, les 5 Modules, la communauté et mes réponses te restent accessibles à vie*.

“ ★★★★★
Et puis les semaines Commando quel plaisir de voir toutes ces assiettes ARG du groupe qui est également génial.
CARMEN D'ALEO · GOOGLE

“ ★★★★★
Beaucoup de mythes sont déconstruits dans le programme ou dans les lives et Sophie est toujours au fait des dernières études et avancées dans le domaine de la Nutrition Santé.
SOPHIE BUSSOL · TRUSTPILOT

“ ★★★★★
J'ai adoré recevoir une vidéo d'enseignement chaque matin, cela m'a aidé à ne rien lâcher. La bibliothèque d'enseignements en live est une mine d'or.
MADAME M. BERTOLOTTI · TRUSTPILOT

AVANT DE T'INSCRIRE

ON VA ÊTRE HONNÊTES

Je suis là, mais je ne ferai pas le chemin à ta place. Je crois en la responsabilité personnelle et en l'autonomie.

✓ Pour toi si

Tu es prête à comprendre comment ton corps fonctionne plutôt qu'à appliquer un plan en aveugle

Tu acceptes que ça prenne du temps, et que la durabilité passe avant la vitesse

Tu veux devenir autonome, avec quelqu'un à qui parler pendant que tu apprends

Tu es prête à remettre en question ce qu'on t'a appris sur la nutrition

✕ Pas pour toi si

Tu cherches un plan de repas à suivre sans réfléchir

Tu veux maigrir vite pour un événement dans 3 semaines

Tu refuses d'envisager une réduction des glucides

Tu souffres de TCA ou d'une pathologie nécessitant un suivi médical spécifique

LE PRIX, SANS DÉTOUR

239 €

ou 6 × 39,90 €

À VIE* Programme, 5 Modules, boîte à outils, communauté, replays, mes réponses

6 MOIS Club ARG+ inclus

INCLUS Un appel SOS avec moi

Pour toi qui as lu jusqu'ici

Tu viens de prendre le temps de comprendre comment fonctionne le Programme avant de décider. C'est exactement l'état d'esprit de celles qui réussissent. Je ne fais pas de promotion, je n'affiche pas de prix barré, mais je tiens à récompenser cette démarche.

TON CODE

MAINTENANT

20 € de remise sur ton inscription

Soit 219 € en une fois, ou 6 × 36,56 €. Ce code ne se trouve que dans cette brochure. Le bouton ci-dessous l'applique automatiquement ; si tu passes par p-arg.fr, saisis-le au moment du paiement.

Je m'inscris avec le code →

Une question avant de te lancer ?

Écris-moi par WhatsApp ou par SMS. C'est moi qui te lis, et c'est moi qui te réponds.

WhatsApp SMS

+33 6 69 15 03 93

* Ton accès reste ouvert à vie : il suffit de te connecter au moins une fois par an et de faire les mises à jour demandées. Le Programme offre un cadre pédagogique à celles qui ont choisi de réduire les glucides, il ne constitue pas un conseil médical : si tu es sous traitement, parles-en à ton médecin avant. Tout achat du Programme ARG™ vaut acceptation des conditions générales de vente, consultables sur p-arg.fr.