



# COOK & PERF

LE GOÛT DE LA PERFORMANCE

**LA PERFORMANCE**

**COMMENCE**

**DANS VOTRE ASSIETTE !**



#Nutrition #Performance #RéussiteSportive  
#Alimentation #Sain #Equilibré #ChefADomicile  
#Nutritionniste #Expert #HautNiveau

## COOK & PERF

### DES PROFESSIONNELS AU SERVICE DE VOTRE PERFORMANCE À TRAVERS L'ALIMENTATION



Un entretien diagnostic personnalisé avec notre équipe



Une planification de vos repas adaptée à votre vie quotidienne



Des menus personnalisés adaptés soucieux de votre équilibre alimentaire



Des plats savoureux, équilibrés et variés



Une multitude de programmes de suivi possibles afin de répondre aux besoins spécifiques de votre régime alimentaire

#### COOK & PERF FREE ACCESS

*individuel ou en famille*

**Des repas que vous préparez vous-même, en suivant les instructions du chef Cook & Perf**



#### COOK & PERF PREMIUM

*individuel ou en famille*

**Des repas concoctés à domicile par votre chef Cook & Perf attitré, qui s'occupe de tout, des courses à la préparation des repas !  
Fraîcheur et qualité nutritionnelle garanties !**

## COOK & PERF

LE GOÛT DE LA PERFORMANCE

*\*Nos formules sont proposées selon des durées d'engagement de 6 mois ou 1 an.*



## LE MOT DU CHEF

“ En tant que Chef, je considère que la cuisine c’est l’art de créer une expérience agréable pour mon client, lui faire plaisir à travers les assiettes. Une bonne cuisine c’est l’engrais d’une conscience pure. ”



## LE MOT DU NUTRITIONNISTE

“ Ce que j’aime dans mon métier c’est cette sensation de contribuer à l’optimisation du corps d’un sportif afin d’en faire un joueur au top niveau. Ce n’est d’ailleurs pas un hasard si dans tous les grands clubs, le nutritionniste fait partie de la cellule Performance et collabore étroitement avec les staffs technique et médical ”

### POUR ALLER PLUS LOIN

*Nous offrons également la possibilité d’opter pour une option complémentaire, avec une collecte et une utilisation de vos données précises.*

*Incluant des rapports et un suivi régulier avec nos experts (chef et nutritionniste) pour discuter de votre progression et ajuster votre plan de nutrition en conséquence.*



**BIENVENUE CHEZ COOK & PERF**



Romain **MANIERI**

06 40 57 98 06  
r.manieri@cookandperf.com

Mamadou **CISSE**

06 38 21 09 11  
m.cisse@cookandperf.com

Diegane **SECK**

06 68 62 71 08  
d.seck@cookandperf.com

**COOK & PERF**

LE GOÛT DE LA PERFORMANCE