



*Eat your way  
to weight loss*

# Smart and Light

## Dossier de Presse



**Programme  
en ligne**

**APPRENDRE À MAIGRIR ET DEVENIR SON PROPRE COACH**

Smart and Light / 32 Avenue Mozart 75016 PARIS / SIRET: 809 612 278 00014 nous  
contacter : [contact@smartandlight.com](mailto:contact@smartandlight.com)

[www.smartandlight.com](http://www.smartandlight.com)

Contact RP : Guilaïne Depis mail: [guilaïne\\_depis@yahoo.com](mailto:guilaïne_depis@yahoo.com) Tel +33 6 84 36 31 85

# Le concept

## APPRENDRE À MAIGRIR POUR DEVENIR SON PROPRE COACH

Notre objectif prioritaire est de donner à nos participants tous les atouts possibles pour réussir leurs parcours de transformation définitive. Grâce à l'apprentissage d'une méthode de coaching unique, et d'une prise en charge complète, facile, naturelle, et efficace. Apprentissage, Amour, Ecoute, Respect, Guidance, Liberté et Plaisir Des Sens, (grâce à la découverte d'une Cuisine Minceur Gourmande et illimitée) , sont les atouts de ce programme, et permettent à nos participants, de se lancer dans un parcours de transformation profonde et définitive, et à **devenir éventuellement, aptes à retransmettre leurs nouveaux acquis.**

**"Smart and Light part du principe que pour réussir un acheminement réussi vers le poids de santé, on doit d'abord y être préparé, et y être stimulé. Tout doit être facile, pratique, on ne doit jamais se sentir seul, ou perdu pendant ce parcours de transformation."**

**Le coaching culinaire est, pour les personnes obèses ou en surpoids, un élément essentiel.** Réapprendre à cuisiner et à manger est un de nos axes majeur. Nous attachons beaucoup d'importance au concept de **Cuisine Minceur Gourmande**: car cela permet à nos coachés de manger des mets délicieux et diététiques, dignes des plus grands restaurants, d'apprendre à les faire soi-même, de pouvoir les goûter pendant les cours, et surtout, de **manger cette cuisine fabuleuse en quantité illimitée**. Ceci est un atout fabuleux pour eux. Cependant **le plus grand facteur de réussite de notre programme est de mettre nos participants en condition immédiate de réussite**, grâce aux séances de coaching, qui leur donnent d'entrée de jeu, un stimulus important, qui les aidera à amorcer le départ avec la certitude de réussir, plus de sérénité, et moins d'angoisses d'échec.

-  Se sentir encadré avec respect et expertise, mais aussi stimulé et guidé;
-  Découvrir, savourer et apprendre à réaliser de délicieuses recettes diététiques;
-  Réapprendre son corps en douceur, le plaisir de bouger et de retrouver son énergie ;
-  Renaître d'un soi oublié, avoir envie d'aller de l'avant et de ne plus être en ~~décalage~~, ~~mais en harmonie avec son image~~.
-  Pouvoir enfin et pour toujours maîtriser sa vie, son corps, son alimentation, et ~~n'avoir~~ plus jamais besoin de personne



# Des succès qui parlent d'eux-mêmes...

**3000 PARTICIPANTS ONT RÉUSSI LEUR TRANSFORMATION ET  
ADOPTENT LA BONNE ATTITUDE**

**Apprendre un mode de vie approprié, sain, et naturel, l'adopter, et changer sur le long terme sereinement.**

Smart and Light apporte les outils nécessaires permettant de changer de manière responsable, de mode de vie, d'alimentation, de comportement. Retrouver la maîtrise de soi et pouvoir continuer sereinement à changer jusqu'à l'obtention du poids de santé, reste la priorité de notre formation.



**Jana, 23 ans, 63 kilos en 13 mois**

"Tout a changé radicalement dans ma vie; J'étais transformée. Mon corps avait pris des formes que j'ignorais auparavant"



**Elyes, 34 ans, 66 kilos en 6 mois**

"Il ne s'agit non pas d'un régime à la mode, mais d'un mode de vie qui me correspond."



**Mehdi, 13 ans, 25 kilos en 5 mois**

"Avec Smart and Light, je suis sorti du domaine de la moquerie et de tout le reste..."



**Anne, 55 ans, 40 kilos en 5 mois**

"J'ai non seulement perdu 40 kilos, mais j'éprouve le désir de rejoindre l'équipe de Smart and Light et de lancer le programme au Canada."

# Une nécessité sociale

UN FLEAU GLOBAL INTERNATIONAL

## La réalité de l'obésité en France

- 14,4 millions de personnes sont en surpoids
- 5,3 millions d'adultes sont obèses
- 600 000 enfants sont obèses.

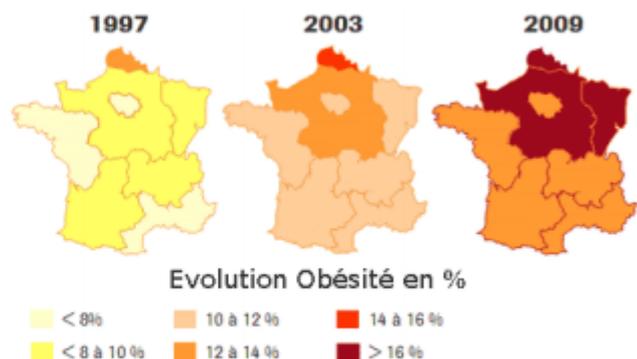
Un enfant sur cinq est en surpoids, et la majorité d'entre eux le resteront à l'âge adulte. Les taux d'obésité et de surpoids augmentent sans discontinuer depuis vingt ans, avec un impact sur la santé des individus, et sur le budget de la santé de l'état.

Dans le monde, 2,1 milliards d'humains sont désormais en surpoids ou obèses, soit 30% de la populations mondiale ! Et si les pays en développement sont de plus en plus touchés, les pays développés restent les principales victimes du fléau.

**42 fois plus meurtrière que la guerre, l'obésité tue chaque jour dans le monde 7000 personnes, sept mille personnes, chaque jour.**

## Le coût social de l'obésité

L'impact financier de l'obésité est loin d'être négligeable : selon les estimations, en France, 3 à 5 % du coût total des soins seraient afférents à l'obésité.



# Les membres fondateurs

## Sophie Reverdi : Fondatrice et présidente de Smart and Light



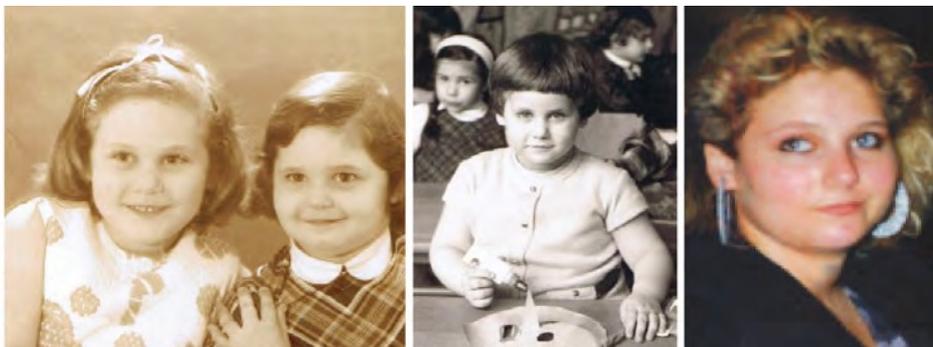
Enfant et adolescente obèse, Sophie Reverdi connaît bien les douleurs physiques et psychiques qui accompagnent l'obésité. Après avoir tout essayé en vain, elle subit une opération chirurgicale invasive aux USA à l'âge de 18 ans, perd 80 kilos mais souffre depuis, de nombreuses séquelles. Douze ans plus tard, enceinte de jumeaux, elle reprend un poids excessif. C'est alors, qu'elle rencontre le Dr Albert Chocron, nutritionniste parisien de renom, qui l'aide à maigrir, l'inspire et lui permet de poser enfin les bases de sa future méthode de coaching.

**Aider les obèses à maigrir sans douleur est tout ce dont elle rêve depuis l'enfance avec un focus particulier pour les enfants et les adolescents.**

Après avoir obtenu des résultats très convaincants avec sa « méthode d'accompagnement » qu'elle appelle **Smart and Light**, Sophie Reverdi est sollicitée en 2004 par le Ministère de la Santé en Tunisie, et collabore avec des experts de l'obésité, diabète, cardiologie et endocrinologie pour confirmer sa méthode. Elle travaille pendant dix ans avec l'Institut de la Nutrition, mais reçoit aussi en privé dans le **Centre Smart and Light** qu'elle a créé, permettant ainsi à des centaines de personnes de retrouver leur poids de santé.

De retour en France depuis 2012, Sophie propose un service de « coaching personnel sur mesure » à ses clients, mais aussi un tout nouveau **Programme en ligne** pour permettre au plus grand nombre d'accéder à cette méthode qui a convaincu toutes les instances de santé.

Sophie Reverdi qui fait avec passion ce métier à décider depuis quelques années de mettre en place, pour ses clients ayant réussis le programme, **une formation de coach certifiés Smart and Light**. Ce sont de nombreux clients, à travers le monde qui ont émis ce souhait. Pouvoir à leur tour devenir coach et aider les personnes qui en ont besoin. Elle travaille donc en ce moment sur ce nouvel objectif, qui permettra aussi au programme de décupler ses forces, et c'est cela son combat et sa vision.



## Jana Vitezova : Co-fondatrice et coache certifiée Smart and Light



Je suis Jana Vitezova, coach certifiée de Smart and Light depuis 2004. Je suis l'heureuse et fière maman de quatre merveilleuses petites filles, et je vis au Luxembourg depuis dix ans, où je travaille et élève mes filles.

J'aimerais commencer par vous raconter mon « histoire d'amour » particulière avec Smart and Light, et vous dire aussi que Smart and Light m'a sauvé la vie, il y a déjà plus de quinze ans, c'était en 2003. Ma rencontre avec Sophie Reverdi a été une rencontre extrêmement déterminante dans ma vie et je me suis depuis ce jour dédiée à ce **merveilleux programme qui sauve des vies**. Grâce à ce programme, j'ai pu à l'époque, perdre 63 kilos qui m'accablaient profondément. Lorsque Sophie m'a dit qu'elle pouvait m'aider à maigrir, je n'y croyais pas au début, mais cela a pourtant été le cas. Non seulement elle m'a permis de perdre du poids, mais d'avoir une autre vision de moi-même, de mes forces, de ma potentialité à changer, à devenir le changement dont je rêvais, et de découvrir une autre vision du monde qui m'entoure.

J'ai rencontré Sophie en 2003. J'étais comme perdue et enfermée dans un gouffre profond, dans un cercle sans fin avec mon poids et avec ma vie en général.

Ce programme ma sauvé la vie mais encore, m'a démontré la capacité que tout le monde possède au plus profond de son être de changer, de réussir, la capacité de se dire je veux changer je veux vivre une autre vie, une vie meilleure, pleine de bonnes choses, d'amour, de positivité et remplie d'une multitude de nouvelles possibilités pour avancer. Je n'ai pas seulement perdu du poids, j'ai trouvé un sens à ma vie, un engagement plus grand plus noble, de vouloir aider à mon tour des personnes qui en ont aussi besoin.

Sophie et moi avons ouvert le premier **Centre Smart and Light à Sidi Bou Saïd en 2004**, en Tunisie. Nous avons travaillé ensemble à Tunis et en partenariat avec le Ministère de la Santé pendant 4 ans, puis j'ai continué mes coachings depuis le Luxembourg, quand mon mari y a été muté, il y a maintenant près de dix ans. J'ai appris avec Sophie à mieux m'occuper de moi, mais aussi à prêter main forte à des personnes qui sont à la recherche d'un nouveau fonctionnement dans leur vie, plus sain, plus dynamique, plus optimiste.

La cause des enfants m'est aussi très chère, et j'attache beaucoup d'importance à la cuisine des enfants et à leur bien-être.

Je peux vous coacher soit par Skype, soit en présentiel au Luxembourg ou en Belgique, et je reçois également dans mon cabinet de Dalheim au Luxembourg. Mes coachings peuvent se faire en français, en anglais, en italien et en Slovaque.

Le programme qui a changé ma vie est là, à votre portée, laissez-moi vous aider à démarrer ce beau voyage vers le ou la vraie VOUS. Vous verrez le changement extraordinaire qui s'opérera dans votre vie.

Si vous avez envie de lire mon témoignage:

<https://www.smartandlight.com/NewVersion/index.php/pf/jana-france/>

## Mehdi Hajji : Directeur de la plateforme informatique de Smart and Light



Diplômé de l'Ecole nationale supérieure d'Ingénieurs de Tunis, en ingénierie informatique, Mehdi est avant tout un matheux, un scientifique et un créatif. Il est passionné d'informatique depuis son plus jeune âge et ambitionne d'en maîtriser tous les paramètres, surtout les plus complexes. Hormis tous les codes et langages d'intégration qui sont pour lui une cour de récréation, il est aussi à la pointe des nouvelles technologies et nouvelles tendances du web, conscient surtout de la préciosité infinie de l'outil de communication qu'il manipule, il joue des images et des techniques qui permettent de le sublimer, pour mieux séduire encore sa cible.

C'est en 2006 que Mehdi intègre l'équipe de Smart and Light et reprend le site existant, qui n'est alors qu'un site vitrine. Très vite, il réalise que Sophie Reverdi, à en tête une idée innovante et ambitieuse, qui se révélera être le plus gros chantier de sa carrière d'informaticien, et certainement le plus complexe, et il va s'impliquer de tout son être, avec son talent, ses compétences, sa maîtrise et avec une loyauté inconditionnelle dans le projet. En 2010, Mehdi pose la première pierre du **Programme en ligne de Smart and Light**, avec les membres du groupe, et initie la création de ce très beau projet.

## Tarek El Ouaer : Directeur artistique de Smart and Light



Diplômé des Beaux-Arts de Tunis, cet artiste peintre, qui est né à Carthage, est hypnotisé par l'art sous toutes ses formes. Il veut maîtriser toutes les techniques avant-gardistes qui désormais participent à la diffusion de l'Art, et obtient un diplôme en Design graphique et en Art graphique. Il maîtrise tout et excelle aussi bien en peinture, qu'en dessin, en animation 3D et VFX, en infographie, en édition, en print, en illustration, comme en réalisation et montage vidéo, en photo comme en direction artistique, et est aussi un spécialiste des effets spéciaux pour le cinéma. En un mot, il sait tout faire et le fait bien.

C'est en 2005 que Tarek se voit confié la maquette du **Carnet de Route de Smart and Light**. Il réussit ainsi à donner vie au programme de coaching de Sophie, en concevant un livre particulièrement pratique et attrayant, qui deviendra la « Bible » du programme. Il réalise aussi la charte graphique et l'identité visuelle de la marque, redonne une nouvelle tonalité au site et à tous les supports annexes de Smart and Light. En 2010, Tarek démarre avec les autres membres de Smart and Light, la conception du site bilingue contenant le Programme en ligne, dont l'immense chantier durera 5 ans. Un travail de très grande envergure auquel il apportera ses nombreuses compétences avec l'œil d'un artiste expert et complet qui connaît bien son sujet.

# Pays d'implantation

## 2004, LA TUNISIE, TERRE D'ENVOL DUN PROJET QUI SAUVE DES VIES

Entre 2004 et 2012, Sophie a développé le projet avec le soutien des instances médicales. Les débuts modestes ont pris de l'ampleur quand le bouche à oreilles, les médias, et les instances de santé ont porté la nouvelle.

Là, plus de trois mille personnes retrouvent leur poids de santé. Smart and Light devient un véritable phénomène, les participants au programme arrivent de tout le territoire et des quatre coins du globe. **L'obésité n'est donc plus une fatalité...**

### NOTRE PREMIER CENTRE SMART AND LIGHT À SIDI BOU SAÏD



## 2013, OUVERTURE DU CENTRE SMART AND LIGHT À PARIS, FRANCE

En 2012, Sophie rentre en France et démarre les travaux de son nouveau **Centre Smart and Light Trocadéro**, qui ouvre ses portes en 2013. Plus qu'un « Centre », c'est un chaleureux et douillet cocon, à deux pas de l'Étoile et de la Tour Eiffel, avec une équipe de super coaches triée sur le volet, passionnée et dédiée à apporter son savoir-faire, son soutien et son expertise aux nouveaux participants du programme.



- Benjamin Le Moal, jeune Chef issu de chez Ferrandi, illumine la « Cuisine » de sa créativité
- Flavien Milon, n° 2 de chez Cristina Cordula, révèle vos atouts dans son « Beauty Parlor »
- Mohamed Khatiri, champion de France de karaté, vous porte vers votre nouveau « vous »
- Jean-Paul Meunier, naturo-thérapeute et véritable chaman, vous rééquilibre et vous apaise.

### En 2015, « Smart and Light s'ouvre aux nouvelles technologies.

2015 est l'aboutissement d'un projet de grande ampleur initié en 2010 : **le Programme en ligne, est un programme de coaching de 60 jours, inédit et ludique pour « apprendre à maigrir » par le biais de tutoriels vidéos, dans l'air du temps, avec pour objectif de rendre accessible la méthode Smart and Light à toutes les personnes en surpoids et obèses.**



Pour en savoir plus sur notre compagnie et nos services de coaching live à Paris ou au Luxembourg, rendez-vous sur : [www.smartandlight.com](http://www.smartandlight.com)



- 60 jours de coaching en vidéo
- Inspirant, motivant et formateur
- 180 tutos cuisine, sport, et mental
- Mangez gourmand et sans privation

Je commence maintenant

En savoir +

# Les outils de coaching

## NOS SUPPORTS D'APPRENTISSAGE

### Un Programme en ligne unique pour « apprendre à maigrir »



Le programme en ligne reprend la méthodologie de **Smart and Light**, et propose une formation complète et inédite en ligne, par le biais de tutoriels vidéo pratiques, ludiques et motivants. Ce programme complet de 60 jours permet de commencer à perdre du poids immédiatement, à améliorer son mode de vie, et à devenir autonome, jusqu'à atteindre son poids de santé.

L'internaute reçoit quotidiennement et sur une période de 2 mois, **220+ vidéos** de coaching comportemental, des cours de cuisine gourmande et diététique, de réinitiation douce au sport, des dizaines de fiches techniques de cuisine, (entrées, plats, desserts et snacks), des phrases quotidiennes de motivation, des réflexions du jour, des idées de menus, et soixante témoignages personnels de participants ayant réussi leur transformation avec le programme.

### Le Carnet de Route, le livre-méthode



Le **Carnet de route de Smart and Light** est une immersion dans l'univers coloré et précieux de Smart and Light, c'est notre livre-méthode, mais aussi un carnet de voyage, un guide, un livre de chevet...

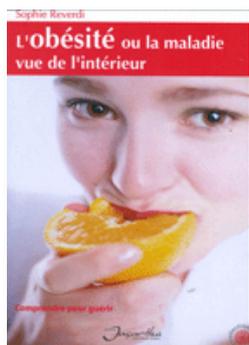
Il regroupe les conseils d'organisation, les informations de santé, de bien-être, les recettes gourmandes et diététiques, de nombreux témoignages de participants, ce qui en fait un livre tout à fait hors norme.

Impact important que ces témoignages si nombreux et reconnaissants, pour les débutants du programme au niveau stimulation, inspiration, sentiment de faire partie d'une famille, car c'est ainsi chez nous...Ce livre vous accompagne pas à pas dans vos 60 journées d'immersion vers votre nouvelle vie, et vous aide de manière efficace à devenir autonome dans la maîtrise de votre poids et de votre santé.

Pour le commander sur Amazon: <https://www.amazon.fr/Carnet-Route-Sophie-Reverdi/dp/1514828820>

Il existe aussi en anglais, et s'intitule le logbook: <https://www.amazon.fr/Smart-Light-Program-Logbook-weight/dp/151485306X>

## L'obésité ou la maladie vue de l'intérieur



Ce livre a pour objectif de décrire les circonstances de la vie d'une personne obèse, et son ressenti dans cette expérience difficile. Il se veut d'aider les membres d'une famille, aussi bien que la personne concernée, à mieux savoir comment appréhender la situation, à comprendre réellement les tenants et aboutissants de cette maladie, à être en terrain de connaissance, à comprendre mieux les personnes qui souffrent et à ne plus les juger, mais au contraire à être bienveillant, à ne plus les obliger, les priver ou les contraindre. A les aimer et à les accompagner vers une guérison grâce à l'amour.

## En 2019, lire le nouveau livre de Sophie Reverdi, « L'intuition du zéro coupé »

**Pour en savoir plus, découvrez le teaser du livre :** et retransmettre son savoir, ses acquis, mais aussi son vécu.



Pour se procurer le livre broché: <https://www.amazon.fr/Lintuition-z%C3%A9ro-coup%C3%A9-Sophie-Reverdi/dp/2376921333>

Pour se procurer l'e-book: [https://www.amazon.fr/Lintuition-z%C3%A9ro-coup%C3%A9-Sophie-Reverdi-ebook/dp/B07RJQY8LP/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?\\_encoding=UTF8&qid=&sr=](https://www.amazon.fr/Lintuition-z%C3%A9ro-coup%C3%A9-Sophie-Reverdi-ebook/dp/B07RJQY8LP/ref=tmm_kin_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=)

## NOS AUTRES ATOUTS

### LES LIVRAISONS QUOTIDIENNES DE CUISINE GOURMANDE, LIGHT ET BIO EN REGION PARISIENNE/ CHEF A DOMICILE



Notre chef de cuisine Benjamin Le Moal propose des plateaux-repas ou des snacks box, frais, light et bios, pendant les deux mois du programme.

Les menus sont conçus spécifiquement selon les critères précis de Smart and Light, et Benjamin prépare les repas chaque jour dans son laboratoire de cuisine à Saint Cloud.

Nous distribuons actuellement sur Paris et banlieue-ouest, exclusivement à nos clients, suivant le programme de coaching.

Mais Benjamin est aussi en mesure d'organiser pour vous des repas light et gourmands à la maison, au bureau (after-work) ainsi que des cours dans le centre Smart and Light ou chez vous.



## FORMULE RÉSERVÉE À NOS CLIENTS SUIVANT LE PROGRAMME DE COACHING

# Les coaches

## NOS ÉQUIPES DE COACHES

Un accompagnement haut de gamme, humain, passionné et sur mesure, dans nos Centres à Paris et au Luxembourg.



SOPHIE REVERDI  
Coach comportemental



JANA VITEZOVA  
Coach comportemental



BENJAMIN LE MOAL  
Coach cuisine



MOHAMED KHATIRI  
Re-initiation au sport



JEAN-PAUL MEUNIER  
Naturo-thérapeute



FLAVIEN MILON  
Conseil en image

Les coaches du Programme en ligne, pour faire tout de chez vous et à votre rythme.



SOPHIE REVERDI  
Coach comportemental



PATRICK LATREILLE  
Coach cuisine



ANIS ABDELHAK  
Re-initiation au sport

# Les médecins

## VALIDATIONS ET AVIS MEDICAUX SUR LE PROGRAMME

### Docteur Albert Chocron, médecin nutritionniste à Paris



« Ce livre tout à fait inédit et précieux, explique pas à pas aux lecteurs, le chemin à prendre pendant les 60 jours d'initiation à la Méthode, mais leur permet également de réfléchir à leurs propres circonstances de vie. Lire ce livre, c'est pouvoir se rééduquer tout en maigrissant avec une grande facilité, découvrir une nouvelle façon de cuisiner, pouvoir accéder à une meilleure hygiène de vie et à une meilleure conscience de soi, de son corps, à une plus grande maîtrise aussi. Mais l'idée principale est surtout d'apprendre à maigrir, pour devenir son propre coach, et ne plus jamais devoir poursuivre le parcours chaotique des personnes en surpoids et obèses. »

### Professeur Khémais Nagati, co-fondateur de l'Institut de Nutrition de Tunis



quences. »

« La richesse des informations contenues dans la méthode, la clarté des objectifs et du déroulement du programme Smart and Light, permettent aux utilisateurs non seulement d'apprendre à maigrir, mais à devenir maître de leurs vies. L'idée attractive du programme alimentaire, loin de tout sevrage ou privation, est la renaissance et le renforcement du soi, et une activité physique adaptée au rythme des personnes en surpoids. Bref, Sophie Reverdi nous offre ici grâce à ses années de recherches et son expérience personnelle, une invitation à aller de l'avant sans faiblir dans la lutte contre l'obésité et la prévention de ses consé-

### Professeur Edward E. Mason, inventeur des chirurgies de l'obésité aux USA



démunis après une chirurgie. »

« La méthode de soins de Smart and Light est d'un intérêt spécial pour moi, car il y a des millions de personnes dans le monde qui ne peuvent pas obtenir un traitement. Il est nécessaire que le plus grand nombre possible de personnes obtiennent une aide efficace et inoffensive pour apprendre à vivre, manger, pratiquer le sport et changer leur style de vie de manière à maintenir un corps sain. Sophie Reverdi connaît les difficultés liées à la vie des obèses... Elle sait que certains ont besoin de plus qu'une opération et elle a développé un programme qui peut sauver sans opération, et qui de plus, aide les patients qui se retrouvent

**Pour en savoir plus sur les validations médicales et les avis de médecins, vous pouvez vous rendre sur <https://www.smartandlight.com/validations-medicales/>**

Smart and Light a toujours séduit le monde scientifique, de par sa bienveillante efficacité, son humanité, ainsi que par le combat passionné et déterminé que mène sa fondatrice, Sophie Reverdi,

pour la cause des obèses

# Dans la presse

## OÙ L'ON PARLE DE NOUS

### Michèle Fitoussi éditorialiste de Elle Magazine



Michèle a eu la gentillesse de faire la préface de notre livre, le Carnet de Route. En voici un extrait.

"Elle a inventé cette méthode « Smart and Light ». Rusée et légère. [...] Soixante kilos de chair inutile par dessus bord. Envolés. Balayés. Un mauvais souvenir. Et ne revenez jamais. Il faut lire ces témoignages et puis il faut les croire. Elle sait ce que le regard des autres veut dire. Elle sait aussi le précieux prix de la liberté retrouvée. C'est un ange." "Et là bas, au Paradis, tous au régime... Mais c'est désormais si gai, que c'en est presque devenu un péché..."

## DANS LA PRESSE INTERNATIONALE



[Ecouter le podcast >](#)



## Femmes et réalités

"Ce livre écrit par Sophie Reverdi est l'histoire d'un cheminement intéressant et une source de réflexion enrichissante sur l'obésité qui préoccupe plus d'une instance de santé aujourd'hui. L'auteur sait de quoi elle parle. Sophie Reverdi, femme de tête et de cœur, s'engage à venir en aide aux obèses et aux personnes en surpoids."

## L'expert

"Le programme Smart and Light est un kit de bien être : des messages appropriés, des mots justes et apaisants, des exercices pratiques et simples, des démonstrations logiques qui permettront aux intéressés de mieux cerner les problèmes, des moyens et des méthodes appropriés, une équipe de spécialistes (...)"

## Sciences+

"Smart and Light est en définitive la résultante d'une vraie réflexion sur une pathologie bien difficile mais pour laquelle des solutions existent."

## Nuances

"Sophie Reverdi a mis au point un programme qui amène la personne en surpoids ou obèse à appréhender son corps d'une autre façon, à retrouver la maîtrise de son potentiel, et établir un nouveau programme alimentaire."

## Tunivisions

"Smart and Light reflète une alliance logique des outils les plus performants, uniques et innovants dans le domaine de la perte de poids."

## La Presse

"L'entretien qui suit s'inscrit dans la continuité de ces interrogations [l'obésité], puisque Sophie Reverdi est une des spécialistes de la question ayant travaillé [...] pendant de longues années en Tunisie. Elle met en place et en ligne un programme validé par de grands noms de la médecine ([www.smartandlight.com](http://www.smartandlight.com)). Sophie Reverdi a trouvé l'appui de spécialistes reconnus à l'instar de Professeur Nagati, Ridha Kechrid, Le Dr Ridha Mzabi pour ne citer qu'eux."

# QUELQUES VIDÉOS DE SMART AND LIGHT



[Smart and Light à Paris, lancement du Centre>](#)

Soirée du 1<sup>er</sup> anniversaire du Centre à Tunis



[regarder la vidéo >](#)

# Contact presse

## **GUILAINE DEPIS:**

19 RUE DU DRAGON 75006 PARIS

TEL: 06 84 36 31 85

MAIL: [GUILAINE\\_DEPIS@YAHOO.COM](mailto:GUILAINE_DEPIS@YAHOO.COM)

## **POUR CONTACTER SOPHIE REVERDI**

TÉL : +33 6 21 08 83 66

MAIL : [SOPHIEREVERDI@SMARTANDLIGHT.FR](mailto:SOPHIEREVERDI@SMARTANDLIGHT.FR)

SKYPE : reverdi.sophie

