



Et après la diète,
comment ça se passe ?

Méthode mincir sans régime

Par David HOLMES

HYPNOSE 13

LA DIETE :

Vous venez de terminer votre diète, soit 15 jours (comme préconisé), soit d'une semaine selon votre choix !

LA SUITE :

Maintenant, la diète doit être, pour vous, **un outil** !

Pourquoi un outil ? Simplement pour gommer les éventuels excès que vous pourriez faire de temps à autres !

En effet, prenons cet exemple :

- Je suis invité chez des amis !
- Je suis le ou la seul(e) responsable de ce que je vais manger et boire
- Si je mange et/ou bois en excès, je ferai une journée de diète le lendemain

Un autre exemple :

- Je fais plusieurs excès dans mon week end !
- Je suis parti(e) en WE, et j'ai mangé plus que d'habitude tout le WE.
- Je ferai alors deux jours de diète consécutif !

Troisième exemple :

- Je me suis lâché(e) tout le WE et c'était plutôt une orgie alimentaire qu'autre chose !
- Je fais trois jours de diète consécutifs mais je ne dépasse jamais trois jours !

DES LA FIN DE MA DIETE :

Dès la fin de ma diète, je dois réintégrer les féculents et d'autres aliments.

- Je garde le jus de citron/gingembre, le matin à jeun !
- Je garde le petit déjeuner tel qu'il est dans la diète
- Je garde le ou les mugs de thé vert à 10h et j'ajoute un fruit (n'importe lequel)
- Au repas du midi, je réintègre les féculents ou les légumineuses
- A 16h, soit je garde la collation tel qu'elle est dans la diète, c'est-à-dire, le mug de thé vert avec mes WASA et le fromage frais ! Soit je peux remplacer les WASA par une poignée de fruits secs (amandes, noix, noix de cajou, etc...) accompagné d'un yaourt nature ou au fruit sans sucre ajouté.
- Au repas du soir, j'ajoute des féculents ou des légumineuses

- Avant d'aller me coucher, je n'oublie pas ma cuillère à soupe de vinaigre de cidre

DANS TOUS LES CAS :

- Je mange lentement comme je l'ai appris dans la deuxième séance
- Même si je ne mange pas avec des couverts, je peux poser ma biscotte ou mon sandwich entre chaque bouchée

BON A SAVOIR :

Je considère toutes les légumineuses comme des féculents !

Cela signifie que si je décide de manger des lentilles ou des petits pois, ces légumineuses remplacent les féculents dans mon assiette.

Donc au lieu de trouver dans mon assiette :

- Féculents+ légumes+ protéines

Je trouverai :

- Légumineuses + légumes + protéines

A SE SOUVENIR :

Si ce qu'il y a dans mon assiette est suffisant, inutile d'ajouter un morceau de fromage ou un dessert.

Si je ressens le besoin d'autres choses après mon repas, c'est qu'il n'y avait pas suffisamment dans mon assiette.

Je peux m'accorder un petit plaisir de temps en temps, s'en abuser !

A RETENIR :

Votre corps a besoin d'une certaine quantité de nourriture pour fonctionner. Cette quantité correspond à l'assiette type que je vous ai fournie.

Cela signifie que si vous avez faim, c'est que votre assiette type n'est pas suffisamment remplie.

C'est notre mode de consommation qui nous a obligé à ajouter un morceau de fromage ou un dessert après chaque repas. Mais ces aliments supplémentaires sont totalement inutiles au bon fonctionnement de notre corps. Là seule chose que ces aliments ajoutés à notre alimentation font, c'est nous faire grossir !

Bonne continuation ! David