

Mincir sans régime



**RETROUVER SA
SILHOUETTE
ET SON POIDS SANTÉ**

Par David H

Table des matières

Introduction	2
Histoire de l'obésité :	3
Pourquoi grossit-on ?	4
Le portrait de l'obésité :	8
Distinction entre la vraie faim et la faim émotionnelle	9
Les principes de base de la perte de poids : le métabolisme	15
L'indice de masse corporelle	16
Les troubles alimentaires et troubles du comportement alimentaire(tca)	17
Les 4 règles du poids santé	20
MON ASSIETTE TYPE	23
QUELQUES ASTUCES SIMPLES	24
ET SI VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN, IL Y A L'HYPNOSE	25

Introduction

De nos jours, Nos sens n'ont jamais été aussi sollicités.

Nous voyons, entendons, sentons, ressentons et goûtons tous les informations liées à l'alimentation.

L'obésité, la perte de poids, maigrir, régime ou encore méthode pour mincir, rester mince, produits minceurs, sans parler des publicités à la télé ainsi que toutes les crèmes et médicaments miracles sont des mots et des expressions qui font partis de la vie d'une personne ayant des problèmes de poids. Nous en sommes inondés...

Bien que la minceur soit devenue un des dictâtes de notre société, certaines personnes voient leur tour de taille augmenter. Et le cerveau quant à lui, ne sait plus quoi penser. Et vous vous dites : qu'est que je dois faire ? Qui suis-je ? Pourquoi je ne suis pas comme les autres ? etc...

Vous certainement essayez de nombreux régimes. En cabinet, mes clients me disent souvent les avoir tous essayés, avant de venir me voir. Et la seule chose qu'elles ont perdu, c'est de l'argent.

Croyez-moi, tout comme vous, ces personnes s'en veulent, elles s'accusent, se maltraitent et culpabilisent. Elles se sentent moins que rien de ne pas avoir réussi au moins de ces régimes. J'ai bien peur que leur cerveau leur joue des tours. Imaginez ce qu'il en est de leur, de votre, estime de soi et de leur, de votre, confiance en soi... Au raz des pâquerettes.

C'est la que l'hypnose devient intéressante. Parce qu'elle va pouvoir vous aider à retrouver votre silhouette, votre bonne santé physique et mentale, votre bonne humeur et joie de vivre, à retrouver votre poids santé.

Le but de cette méthode est non seulement de vous permettre de retrouver silhouette, santé, poids santé mais aussi de vous réapprendre à manger, à vous regarder de nouveau dans un miroir, que vous retrouviez votre estime de soi et votre confiance en soi. C'est aussi de vous aider à comprendre la problématique du poids et être outillé pour y faire face.

Les personnes en surpoids sont spécifiques et attendent d'en apprendre plus de votre problème.

Histoire de l'obésité :

Le saviez vous ?

Le premier régime perte de poids a été inventé au 19ème siècle. En effet, c'est en 1855 en Angleterre que William BANTING a révolutionné le monde de l'obésité.

Lui-même obèse, il rencontra bon nombre de médecins qui lui conseillèrent de faire de l'activité physique et de boire beaucoup d'eau. BANTING se mit à la pratique de l'aviron sur la Tamise et malgré ses efforts ne perdit pas un gramme.

Son obésité entraîna de graves complications de santé... Un jour, il consulte un ORL, le Docteur William HARVEY qui lui explique que ses problèmes d'ouïe sont dû à son surpoids.

Après réflexion, le docteur HARVEY prescrit à BANTING de supprimer tous les sucres et les féculents de son alimentation.

BANTING perdit plus de 50 kg en quelques mois. Le premier régime amaigrissant était né.

Il écrivit une livre sur le sujet : « Letter on corpulence ». William BANTING suivit cette méthode toute sa vie...



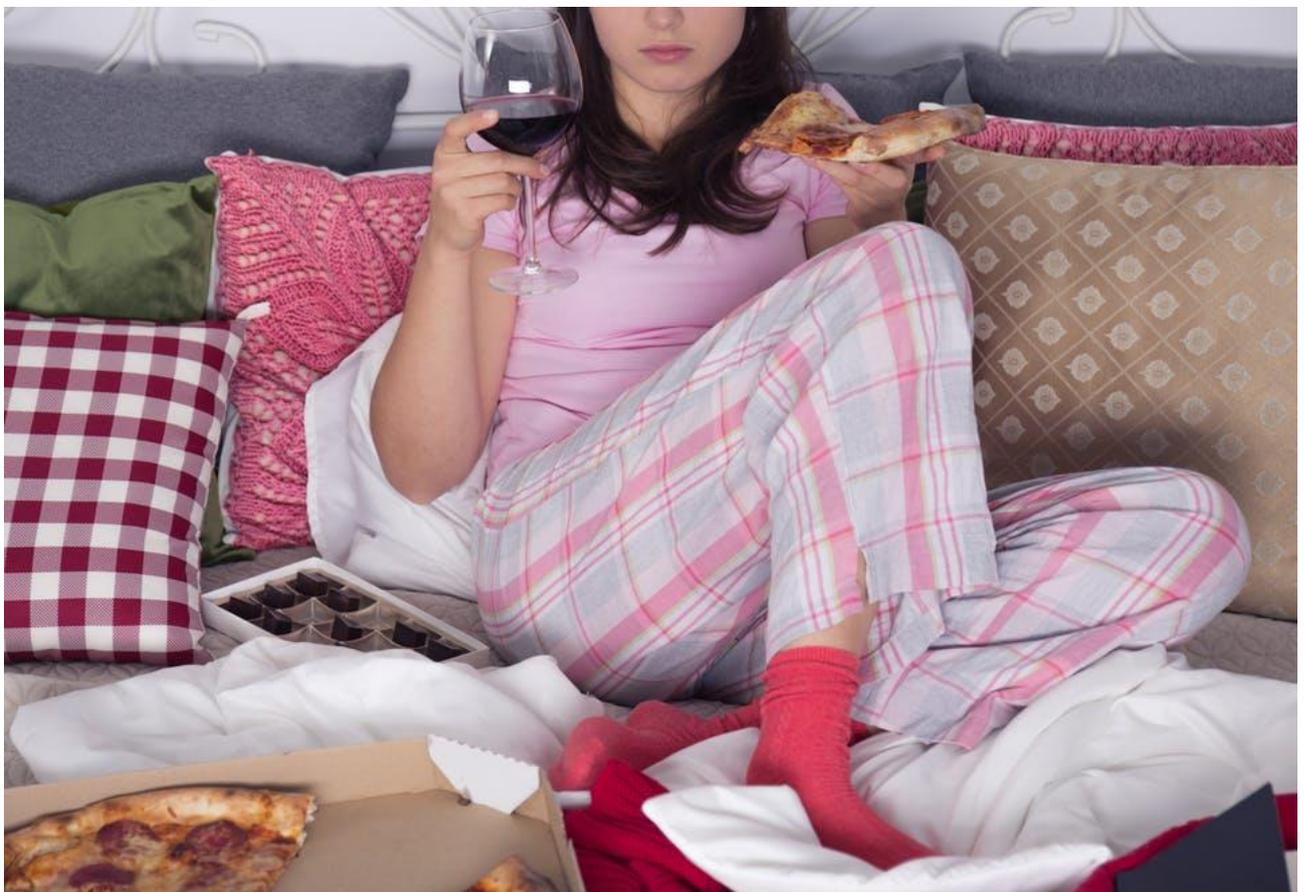
Pourquoi grossit-on ?

En dehors des problèmes médicaux, la prise de poids est souvent liée à des troubles psychologiques (dépression, stress, angoisses, ennui, etc...), dit troubles du comportement alimentaire.

Ses troubles nous poussent à consommer de l'alimentation inutile à notre organisme.

En mangeant, on pense se libérer de nos problèmes puis on culpabilise d'avoir mangé inutilement alors on mange pour oublier qu'on a mangé...

BOUFFE => LIBERTE D'ESPRIT => CULPABILITE => BOUFFE



L'alimentation n'élimine pas le trouble psychologique, il ne fait que le couvrir, temporairement.

Quand vous vous ennuyez et que vous mangez par ennui, cela vous fait du bien sur le moment. Mais vous vous ennuyez toujours et vous culpabilisez de ce que vous avez mangé, etc...

Puis vous commencez à prendre du poids...

Plus vous prenez du poids et plus vous perdez l'estime pour vous-même. Et moins vous avez d'estime plus vite vous perdez votre confiance en vous.

PRISE DE POIDS = PERTE DE L'ESTIME DE SOI
= PERTE DE CONFIANCE EN SOI

De plus, le miroir vous renvoie ces messages, qui deviennent votre mode de pensée :

- Je suis gros (ou grosse)
- Je ne ressemble à rien
- On dirait un sac à patates dans ces vêtements
- J'en ai marre de bouffer
- etc...



Puis, vous vous enfermez dans de mauvaises habitudes alimentaires et adoptez un mauvais comportement face à la nourriture... Et vous prenez encore plus de poids et plus vous grossissez ! Vous installez dans votre cerveau de nouvelles mauvaises habitudes !

Et vous entrez dans un cercle vicieux. Vous commencez à vous chercher des excuses pour, ne plus du tout, avoir d'activité physique, vous devenez sédentaire mais vous ne changez en rien votre alimentation.... Votre estomac en demande toujours plus et vous stockez les graisses...

Troubles émotionnels (ennui, tristesse...) = bouffe = prise de poids = régimes = **troubles émotionnels** = bouffe...

PHYSIOLOGIQUEMENT : La paroi abdominale est tapissée d'adipocytes, sorte de petits sacs qui se remplissent de graisse pour les temps difficiles (mon œil)... Plus vous mangez plus ces adipocytes grossissent. Quand votre organisme en a besoin, il peut venir puiser les graisses dans ces adipocytes, alors elles diminuent et vous mincissez.



Ce qui se passe aussi, c'est quand vous prenez du poids, Vous vous jetez sur les régimes et vous mincissez. Fier de vous, vous atteignez votre objectif et vous arrêtez votre régime, sans n'avoir rien appris... Alors vous reprenez votre mauvais comportement alimentaire et vous reprenez du poids, souvent avec les intérêts. Alors vous faites un autre régime puis un autre et encore un autre...



Une dernière chose importante, reconnu par le corps médical...Il n'existe pas de remède miracle ! Tous les médicaments, toutes les crèmes ne sont que des miroirs aux alouettes ! Il vous appartient de passer à l'action !

Le portrait de l'obésité :

Comme nous l'avons vu plus haut, l'obésité est le résultat de l'accumulation, progressive, de graisse sous la peau et entre les viscères. Et cela peut entraîner de complication au niveau de la santé, sans compter le vieillissement prématuré et toutes les conséquences sur l'organisme.

Facteurs de risque :

- Un mode de vie sédentaire
- Le stress
- Une profonde détresse
- Les croyances limitantes
- L'héritage culturel et familial
- Le manque de sommeil
- Les médicaments
- L'alcool

Facteurs d'influence :

- L'industrie alimentaire
- La publicité
- Les régimes
- La taille des portions
- Les fast-food
- La perte d'estime et de confiance en soi

Distinction entre la vraie faim et la faim émotionnelle

Manger est un besoin vital et physiologique. La faim émotionnelle est ce que l'on appelle « fringale », « pulsion », « compulsion », « gourmandise » !

Et si nous ne savons plus faire la différence, c'est parce que nous l'avons oublié !

« Prenons un bébé, quand il a faim, il pleure pour faire comprendre qu'il est l'heure du biberon. Il ne pleure pas parce qu'il a une fringale ou qu'il a envie d'une gourmandise ?

Imaginons que la maman de ce bébé ait préparé un biberon de 210 grammes et qu'à 180 grammes, le bébé soit rassasié, qu'il soit à satiété ! Il va repousser son biberon. Il est plein ! Inutile d'en rajouter ! Et même si la maman essaye de le forcer à finir, il repoussera encore son biberon... « Maman, t'as compris j'en veux plus ! » »

Cela signifie qu'il sait quand il a faim et quand il n'a plus faim... Il me semble que nous avons, tous et toutes, été « bébé » ! Donc nous savions, tous et toutes, le faire !

C'est en grandissant que nous développons de mauvaises habitudes alimentaires ou que l'on nous inculque des croyances limitantes, on nous a programmé : « finis ton assiette tu vas être tout maigre », « reprends en un peu ou je vais croire que c'est pas bon », « arrêtes de manger tu vas grossir », « mange ta soupe pour être grand », « finis ton assiette, je ne vais pas le jeter », tu te rends compte tout ce que tu laisses et dire qu'il y a des enfants qui meurent de faim », « allez ! encore du gaspillage », etc...

Et de ces programmations mentales que j'appelle « générationnelles », on finit par oublier ce qu'on savait déjà « instinctivement » !

C'est pourquoi, on doit manger quand on a la « vraie faim » et s'en abstenir quand il s'agit d'une « faim émotionnelle ».

Ce que vous devez comprendre:

Premièrement :

Il ne faut pas tout changer dans ses habitudes alimentaires ! Il est inutile voire néfaste à la perte de poids de supprimer des aliments.

Il n'y a aucun aliment mauvais, à part les plats tout prêts, généralement bourrés de sucre et de graisse.

L'être humain est un « OMNIVORE », ça veut dire qui doit manger de tout ! Contrairement au Lion qui est carnivore par exemple ou la vache qui est herbivore ! Vous avez compris !!!

Vous pouvez manger de tout ! Oui absolument tout ! A la seule condition que ce soit de l'alimentation saine... Il faut faire des choix !!!



Deuxièmement :

Ce qu'il faut changer, c'est votre façon de manger et de penser.

Pour perdre du poids efficacement et durablement, vous devez impérativement :

- Prendre « LA » décision
- Adopter une alimentation saine et variée
- Avoir la volonté d'y arriver
- Prendre des rations plus petites à chaque repas.
- Manger plus lentement
- Écouter son corps
- Rester motivé

PRENDRE LA DECISION :

En effet, personne ne peut la prendre à votre place. « Est-ce le bon moment ? », « Oui mais, il y a les fêtes qui approchent ou un anniversaire ou encore une brigue entre copains ... Je commencerai après ».

Il faut arrêter de se chercher des excuses.

Passez à l'action !

ADOPTER UNE ALIMENTATION SAIN ET VARIEE :

Soyez le (la) gourmet qui sommeille en vous et plus le (la) gourmand(e)

Tous les aliments sont bons pour la santé, à condition qu'ils soient sains. Une alimentation saine signifie de ne manger que des bons aliments, de bonne qualité et frais !

Une alimentation saine, c'est aussi de manger équilibré. Des féculents, des légumes crus et/ou cuits, une source de protéines

Une alimentation variée signifie qu'il ne faut pas manger la même chose plus de deux fois par semaine au risque de vous lasser !



AVOIR LA VOLONTE D'Y ARRIVER :

Cela signifie que vous avez un objectif et que rien ne vous empêchera de l'atteindre. Comme un militaire qui a une mission et qui doit aller jusqu'au bout pour la réussir.

Cela signifie aussi, de lâcher toutes ces excuses que vous aviez l'habitudes de trouver :

- Je reprendrais lundi, ce week-end, c'est fête !
- Ce n'est pas parce que je vais manger ça que ça va me faire du tort !
- etc...

Vous voyez ce que je veux dire ?



PRENDRE DES RATIONS PLUS PETITES :

- Cela ne veut pas dire vous affamer !
- Cela signifie qu'en mangeant sainement, varié et surtout lentement, vous n'aurez pas besoin de remplir votre assiette comme celle de Gargantua. Il vous suffira de prendre une portion de chaque aliment...
- Pour vous aider, vous pouvez par exemple remplacer votre assiette habituelle par une assiette plus petit et y mettre la quantité que vous mettriez dans une assiette normale.
- Cette affirmation ne serait rien sans ce qui suit !

MANGER LENTEMENT :

Il faut environ 20 minutes entre la première bouchée et l'information de satiété envoyée par votre estomac à votre cerveau.

Donc si vous mangez trop vite, vous n'aurez pas le signal que la nourriture devient inutile et vous continuerez à manger, et vous mangerez trop.

Prenez le temps !

C'est en mangeant plus lentement que vous parviendrez à reconnaître le signal de la satiété. Et lorsque vous recevez ce signal, et bien il faut tout simplement s'arrêter de manger... même s'il en reste dans son assiette. On n'est pas obligé de finir, on ne se fera pas engueuler !



ECOUTER SON CORPS :

Écouter son corps, c'est, non seulement, l'écouter pour entendre le signal de satiété mais aussi pour entendre celui de la vraie faim. Vous connaissez ces signaux ! « **La théorie du bébé !** »

Quand vous étiez bébé, la faim émotionnelle n'existait pas. Vous pleuriez pour avoir votre biberon et vous le lâchiez quand vous n'aviez plus faim...

En effet, souvent on pense que l'on a faim quand on s'ennuie, qu'on est stressé, angoissé ou en dépression... Mais cette faim, ce n'est pas la vraie faim, ce n'est qu'une faim émotionnelle. Cette faim émotionnelle n'est qu'un symptôme du trouble du moment.

La vraie faim est un signal physiologique qui vient de votre estomac.

En écoutant votre corps, vous ne mangerez plus lors de ces faims émotionnelles mais uniquement lors de ces vraies faims. Et vous arrêterez de manger, au signal de la satiété.

Je ne vais pas vous le cacher, vous n'entendrez pas tout de suite ces signaux, mais avec le temps, ce sera un jeu d'enfant de les reconnaître.

RESTER MOTIVE :

C'est grâce aux résultats que vous obtiendrez que vous resterez motivé.

C'est grâce à ces résultats que vous arriverez à vous regarder, à nouveau, dans ce miroir et que vous retrouverez votre estime de soi... Là aussi c'est motivant !

C'est grâce à vos résultats que vous retrouverez la confiance en soi. Et cette confiance en soi vous aidera à rester motivé !



Les principes de base de la perte de poids : le métabolisme

Celles et ceux qui veulent perdre du poids doivent considérer leur métabolisme de base. Le métabolisme est un phénomène physiologique.

Cela signifie que si l'on compare deux personnes sédentaires, de même sexe, âge et taille, une souffrant d'obésité et l'autre ayant un poids normal, on constate que la personne obèse devra dépenser plus d'énergie, pour son fonctionnement, que l'autre.

Cette dépense énergétique pour les fonctions vitales de base s'appelle le métabolisme basal ou de base.

On pourrait se dire pourquoi, la personne obèse doit dépenser plus d'énergie que l'autre ou qu'elle ne perde pas de poids. C'est simplement parce que l'obésité s'est installée progressivement et que l'organisme s'est adapté à ces changements et qu'il a créé un équilibre énergétique.

De ce fait, la personne obèse mange plus, mange trop et prend du poids. Puis elle devra manger encore plus pour recréer un équilibre avec le poids pris, en plus... c'est un cercle vicieux !

L'indice de masse corporelle

L'IMC est un outil de calcul et un bon indicateur pour évaluer où en est une personne.

L'indice de masse corporelle (IMC) est le seul indice validé par l'Organisation mondiale de la santé pour évaluer la corpulence d'un individu et donc les éventuels risques pour la santé. L'IMC permet de déterminer si l'on est situation de maigreur, de surpoids ou d'obésité par exemple.

Les paramètres à prendre en compte pour ce calcul sont votre taille et votre poids.

Prenez votre poids et divisez-le par votre taille au carré :

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids}}{\text{taille}^2}$$

Ex : pour une personne de 100kg pour 1,80m

On fera : $100 : (1.80 \times 180) = 30,8\dots$

L'IMC santé se situe entre 19 et 25 selon six zones :

Moins de 19 : Insuffisance pondérale (maigreur)

Entre 19 et 25 : Corpulence normale

Entre 25 et 30 : surpoids

Entre 30 et 35 : Obésité modérée

Entre 35 et 40 : Obésité sévère

Plus de 40 : Obésité morbide

Les troubles alimentaires et troubles du comportement alimentaire(tca)

La boulimie :

La boulimie fait partie des troubles alimentaires ou des troubles du comportement alimentaire (TCA)

La boulimie se caractérise par la survenue de **crises de suralimentation** durant lesquelles la personne ingurgite d'énormes quantités de nourriture sans pouvoir s'arrêter. Certaines études évoquent une absorption pouvant aller de 2000 à 3000 kcal par crise.

Les personnes boulimiques ont l'impression de **perdre totalement le contrôle** pendant les crises et se sentent **honteuses** et **coupables**.

Après la survenue d'une crise, les personnes mettent en place des comportements compensatoires non appropriés afin d'essayer d'éliminer les calories ingurgitées et d'**éviter de prendre du poids**.

Les personnes boulimiques ont souvent recours aux **vomissements**, à l'usage abusifs de médicaments (laxatifs, purgatifs, lavements, diurétiques), à la pratique intensive d'exercices physiques ou encore au jeûne.

L'anorexie :

L'anorexie qui s'accompagne d'une diminution sans disparition de la sensation de faim se caractérise par une restriction volontaire, pas forcément consciente, de l'alimentation avec sélection méthodique des aliments et par un refus de la prise de poids par tous les moyens.

L'amaigrissement s'accompagne souvent d'un déni de la maigreur et d'une absence de demande de soins consécutifs à une altération de la perception de l'image du corps.

La dénutrition peut s'accompagner d'une sensibilité des extrémités au froid, d'œdèmes, d'une pilosité anormale sous forme d'un fin duvet (lanugo), d'une déshydratation avec sécheresse de la peau, voire d'une fragilité des cheveux et des dents.

L'hyperphagie ou frénésie alimentaire :

Il s'agit d'une ingestion alimentaire hors norme. Les personnes qui agissent ainsi n'ont pas l'habitude de grignoter mais sont capable d'ingérer en peu de temps une énorme quantité de nourriture. Elles se cachent pour le faire et culpabilisent de leurs agissements. Cela s'accompagne d'un sentiment de honte et de remords.

Ce n'est pas la recherche de plaisir qui entre en considération mais plutôt des compulsions qui engendre une perte de contrôle chez la personne.

Ces personnes ne recherchent pas le maintien de leur image corporelle. Elle n'utilise aucune méthode compensatoire pour contrôler leur poids. Elle ne se font pas vomir.

On pense que 20% des personnes qui consultent des centres d'amincissement en souffrent.

Ce sont des personnes qui veulent maigrir. Elles ont généralement fait usage de régimes alimentaires restrictifs.

Elles peuvent sauter un repas et se goinfrer au repas suivant pour compenser.

L'hyperphagie nocturne :

Il s'agit d'un comportement consistant en un besoin incontrôlé de manger au cours de la nuit.

La personne se réveille et ne peut se rendormir après avoir mangé en grand quantité. Souvent un repas pris dans un demi sommeil. Elle n'a que très peu de souvenir de son repas nocturne.

Les troubles accompagnant l'hyperphagie nocturne peuvent être, des troubles du sommeil, du somnambulisme et/ou apnées du sommeil.

Le déclencheur n'est autre que le contrôle de son comportement alimentaire pendant le jour. La nuit, ce contrôle se met sur OFF et le trouble apparait.

Les compulsions de sucre :

Tout le monde a déjà entendu dire que « le sucre appelle le sucre » !

Semblable à une toxicomanie, la personne est en manque. La recherche de ces personnes est l'augmentation de sérotonine, une des hormones du plaisir. Le manque de sérotonine est souvent associé à la dépression.

La dépression saisonnière :

C'est un ralentissement psychique, de la fatigue et de l'insomnie survenant en automne et disparaissant au printemps. Elle pousse à la consommation de sucre ce qui engendre la prise de poids.

La chocolatomanie :

Les personnes atteintes de ce trouble consomment du chocolat en grande quantité dans des situations de stress ou de conflits internes.

Elles ont tendance à intérioriser les conflits.

C'est pour elles, une recherche d'un plaisir sensoriel intense déclenché par le chocolat.

Les 4 règles du poids santé

SI ON POUVAIT EDICTER DES REGLES :

Je pense que ce serait celle-là ! 4 règles et pas plus !

Ces règles sont un état d'esprit, celui de ceux qui sont naturellement minces et en bonne santé. Ces personnes mangent sainement. Elles mangent ce qu'elles veulent. Elles prêtent attention à leur nourriture. Elles prennent le temps d'apprécier ce qu'il y a dans leur assiette.

Avec ces 4 règles, vous obtenez tous les plaisirs de votre alimentation et vous perdez du poids, tout en conservant vos besoins physiologiques.

Règle n°1 :

« Pour perdre du poids, je dois manger suffisamment ! »

A quoi cela sert de s'affamer pour perdre du poids ? A craquer ! Et à manger plus ou n'importe quoi ! En plus, quand on s'affame avec un régime, on ralentit son métabolisme de base.

Vous me direz alors : « oui mais j'ai tout le temps faim ! »

C'est là qu'il vous faut apprendre à différencier la « VRAIE FAIM » de la faim émotionnelle.

La vraie faim est une sensation physique qui vient de votre estomac. Elle ne résulte pas d'un malaise ou mal-être émotif (inquiétude, ennui, etc...). Et si on ne se pose pas la question, il est si simple de confondre les deux.

Règle n°2 :

« Et si je mangeais consciemment »

Manger consciemment signifie d'être concentré sur son assiette sans se laisser accaparer par d'autres distractions

Cela signifie aussi de faire attention à notre façon de manger.

Être concentré sur son assiette, c'est ne rien faire d'autre que de manger, exit la télé, les bouquins, le téléphone portable pendant le repas. C'est aussi de manger dans une assiette, et assis à une table (votre estomac vous en remerciera).

Faire attention à sa façon de manger, c'est prendre le temps d'apprécier chacun des aliments qui composent votre assiette. C'est à dire, tout en contrôlant les portions de chaque catégorie d'aliments, ralentir la cadence. On mange toujours trop ou plus, quand on engloutit son repas. Alors, on pose ses couverts entre chaque bouchée qu'on prendra le temps de mastiquer longuement et correctement avant d'avaler. On ne reprend une bouchée que lorsque la bouche est vide, on ne se goinfre pas ! De cette façon, vous appréciez vraiment votre repas et ressentez toutes les sensations qui y sont associées tout en mangeant moins et de façon naturelle.

Règle n°3 :

« Mangez ce que vous voulez à condition que ce soit sain, varié et équilibré ! »

Quand on veut que sa voiture reste en parfait état de fonctionnement, on met les bons ingrédients, souvent ceux préconisés par le constructeur, voire même meilleurs. Vous ne mettriez pas de l'huile bas de gamme ou un carburant de très mauvaise qualité ? Votre voiture risque de s'encrasser, les durites de se boucher, etc...

Alors pourquoi le faire avec votre corps ?

Il n'y a aucun mal avec tous les aliments. Nous sommes des « OMNIVORES », nous devons manger de tout !

Sauf que parfois, on mange souvent les mêmes choses, parce que ce sont nos aliments préférés, parce qu'on n'a pas le temps, parce qu'un fast food, c'est meilleur que des légumes, etc, etc, etc.

Et oui, il faut que votre nourriture soit saine, variée et équilibrée, voilà ce que signifie « OMNIVORE »

Et là pas besoin de régime !

Quand on suit un régime, on a tendance à être super motivé (au début) et on se lasse vite. On se jette aussitôt sur un bon steak/frite ou un bon Mac Do...

Règle n° 4 :

« Attention à la satiété »

Comme on a tendance à manger trop vite et qu'on le fait en mangeant n'importe quoi, nous n'entendons plus les discussions entre son estomac et son cerveau.

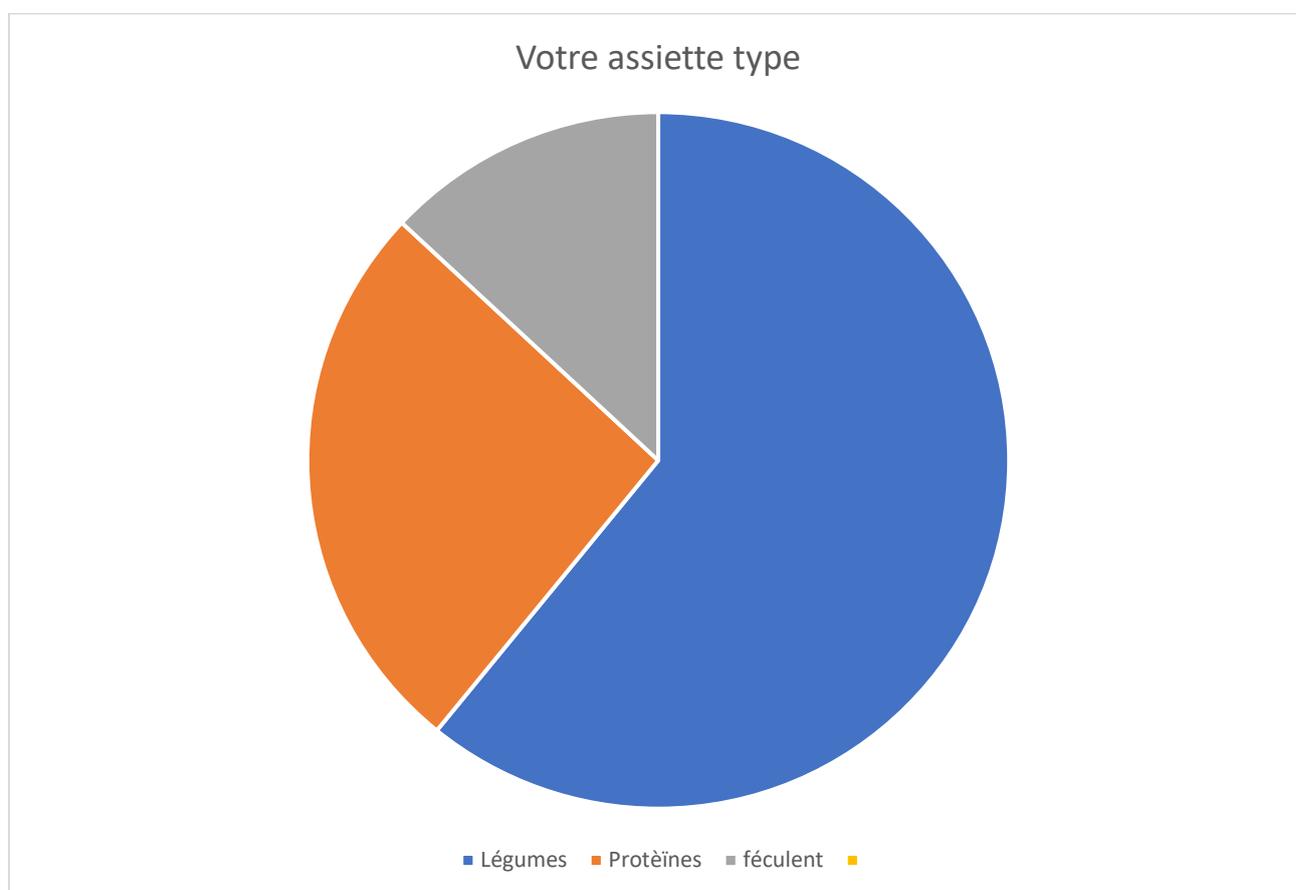
Et du coup on mange trop ! On ne s'arrête pas quand il faut ! Et parfois on dit : « J'ai trop mangé, je vais exploser ! » ou encore « je suis plein »

En mangeant lentement (règle n°3), on se laisse une chance de percevoir le signal de votre estomac. Il vous dit quand il est plein...

Et quand il le dit, inutile de rajouter cette dernière bouchée pour finir votre assiette et qui montrera que vous avez bien mangé !

Alors écoutez votre corps, il vous dit quand il a vraiment faim et quand il est rassasié. Quand il est rassasié, arrêtez de manger, même s'il en reste dans votre assiette, ce reste de nourriture est inutile sauf si vous voulez grossir !

MON ASSIETTE TYPE



Le féculent est un carburant indispensable pour notre organisme. Il contient des sucres lents qui est, en quelque sorte notre carburant. Il nous fournit de l'énergie et en trop grande quantité, nous fait grossir.

Les Protéines, même si elle nous fournissent également de l'énergie, elles sont, avant tout, la matériau de base de toute notre infrastructure (cellules, tissus, os, organes etc...). Notre organisme est capable d'en fabriquer mais il doit trouver, dans notre alimentation, celle qui ne sait pas fabriquer.

Les légumes (et les fruits) sont formidables. Ils sont sources de fibres, de vitamines, de minéraux, d'antioxydants, etc... En consommer tous les jours, permet de diminuer les risques de nombreuses maladies mais aussi de conserver son poids santé.

QUELQUES ASTUCES SIMPLES

Quelques astuces simples à mettre en place tout de suite même si vous ne voulez pas suivre ma méthode

- **Mangez des œufs, du poulet, de la dinde:** très peu caloriques, ces aliments vous donnent toutes l'énergie dont vous avez besoin
 - **Le matin, à jeun, buvez un verre d'eau tiède avec le jus d'un demi citron et une pointe de couteau de poudre de gingembre:** là encore le plein d'énergie, accélération du métabolisme
 - **A 10h et à 16h, buvez un mug de thé vert :** parfait pour éliminer les graisses abdominales
 - **Le soir, avant le coucher, prenez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau :** accélère le métabolisme et combat les infections
- **Dormir 7 à 8h par nuit :** une bonne nuit permet de brûler les graisses et de stabiliser l'organisme
- **Avoir une alimentation plus saine :** manger des portions plus petites avec des viandes plus maigres, des légumes frais et des fruits
- **Boire :** c'est en buvant au moins un litre d'eau, tout au long de la journée, que vous luttez contre la rétention d'eau
- **Enfin, avoir une brosse à dent toujours sur soi :** en plus de vous brosser les dents après chaque repas, elle permet, par quelques allés-retours dans la bouche, d'empêcher de grignoter

**Toujours partant(e) ?
Alors on continue...**



L'HYPNO-RELAXATION

L'hypno-relaxation est un état de conscience modifié très léger qui va vous permettre d'apprendre et de comprendre tout ça !

Chaque expérience de notre vie doit nous apprendre quelques choses sinon elle est inutile. Chaque apprentissage doit nous ouvrir les yeux et voir nos objectifs réussis. Il n'y a pas d'échec, soit on réussit, soit on apprend. Ce qui nous permettra de réussir !

L'hypno-relaxation permet de faciliter les nouveaux apprentissages ou de réapprendre ce qu'on a oublié !

Ainsi, L'hypno-relaxation vous aidera à prendre conscience de votre façon de manger et de la modifier. Elle vous aidera à rester motivé(e) pendant et après votre objectif pour retrouver votre silhouette tant désirée

Avec ma méthode, vous apprendrez tout ce qui est utile à votre objectif. A chaque séance, vous obtiendrez une clé vous permettant d'accéder à l'étape suivante et de vous créer un trousseau qui ne vous quittera plus.

Alors oui, c'est un protocole en 8 séances, c'est long 8 séances, en fait pas temps que ça, à raison d'une séance par semaine, on parvient à boucler le protocole en 2 mois !

En 8 semaines, vous n'aurez peut-être pas atteint votre objectif, certaines personnes y arrive d'autres non. En tout cas, vous serez armé(e) pour la suite et pour toujours !

Mark TWAIN disait :

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait »