MARIE CÉLINE BASTEL

📖 BONUS #2

Les 10 erreurs à éviter quand on veut mincir durablement

✨ Introduction

Avant de commencer votre transformation, il est essentiel de connaître les pièges les plus fréquents.
Ces 10 erreurs et croyances sont celles que je rencontre le plus souvent chez mes patientes… et ce sont elles qui bloquent ou ralentissent la perte de poids.

👉 Dans ce bonus, vous allez découvrir **comment les éviter facilement** et quelles petites actions mettre en place dès aujourd'hui pour avancer sereinement vers vos objectifs :

❌ 1. Vouloir lutter contre la faim

Explication

Beaucoup pensent que la faim est un ennemi et qu'il faut à tout prix la combattre.
Résultat : on serre les dents, on se frustre… et on finit par craquer sur des aliments gras ou sucrés.
La faim n'est pas un problème : c'est un signal naturel que votre corps envoie.

Solutions

1. Apprenez à reconnaître la vraie faim (ventre qui gargouille, baisse d'énergie) vs l'envie de manger par ennui ou émotion.
2. Ne laissez pas la faim devenir trop forte → mieux vaut manger un encas équilibré (fruit + oléagineux) que d'attendre le craquage.
3. Construisez des repas rassasiants avec protéines + féculents + légumes → ils tiennent mieux dans la durée.

Astuce : au lieu de vous dire "il faut que je tienne", demandez-vous : "De quoi mon corps a-t-il besoin maintenant pour être apaisé ?"

❌ 2. Manger trop peu de féculents

Explication

Supprimer les féculents conduit à une fatigue importante et augmente les envies de sucre rapide le soir.

Solutions

1. Ajoutez une portion de féculents à chaque repas (riz, pâtes semi-complètes, quinoa, patate douce).
2. Associez-les avec des légumes et une protéine.
3. Favorisez les féculents de qualité plutôt que de les supprimer.

Astuce : une assiette équilibrée = ½ légumes + ¼ féculents + ¼ protéines.

❌ 3. Grignoter chaque soir devant la télé

Explication

Le grignotage du soir est rarement lié à la faim, mais à l'ennui, la fatigue ou l'habitude.

Solutions

1. Identifiez la cause : fatigue, stress, routine.
2. Remplacez ce moment par une tisane, un fruit coupé ou un carré de chocolat noir.
3. Créez un rituel apaisant avant le coucher (lecture, étirements, respiration).

Astuce : brossez-vous les dents juste après le dîner → cela stoppe naturellement l'envie de manger.

❌ 4. Penser que "manger sain" suffit à mincir

Explication

On peut manger des aliments "healthy" mais en trop grande quantité ou mal répartis.

Solutions

1. Répartissez vos repas de façon équilibrée : matin, midi, soir (+ encas si besoin).
2. Variez vos assiettes : légumes, protéines, féculents, bons gras.
3. Respectez vos signaux de satiété.

Astuce : attendez 10 minutes après un repas avant de resservir → la satiété arrive souvent un peu plus tard.

❌ 5. Être trop strict(e) en semaine et craquer le week-end

Explication

Se restreindre à l'extrême en semaine puis "se lâcher" le week-end entretient le yoyo et bloque les résultats.

Solutions

1. Intégrez de petits plaisirs chaque jour (chocolat, fromage, dessert).
2. Planifiez un vrai repas plaisir au lieu de plusieurs craquages.
3. Apprenez à savourer vos plaisirs lentement.

Astuce : gardez la règle simple du 80 % équilibre – 20 % plaisir.

❌ 6. Négliger son hydratation

Explication

La déshydratation fatigue le corps, ralentit la digestion et favorise les envies de sucre.

Solutions

1. Buvez 1,5 à 2 L d'eau par jour.
2. Alternez eau, infusions, eau citronnée, thé vert.
3. Ayez toujours une gourde à portée de main.

Astuce : un repère facile = 1 verre à chaque repas + 1 entre chaque repas.

❌ 7. Croire qu'il faut du sport intensif pour maigrir

Explication

L’excès de sport fatigue, démotive et peut blesser. Ce n’est pas l’intensité mais la régularité qui compte.

Solutions

1. Marchez un peu chaque jour.
2. Ajoutez du renforcement doux ou du pilates 2 à 3 fois par semaine.
3. Faites une activité plaisir qui ne ressemble pas à une contrainte.

Astuce : mieux vaut 20 minutes régulières que 2 heures occasionnelles.

❌ 8. Vouloir aller trop vite

Explication

Les régimes express donnent des résultats temporaires et finissent en reprise de poids.

Solutions

1. Fixez-vous des objectifs réalistes et progressifs.
2. Évaluez vos progrès sur l’énergie, la digestion, le moral, pas uniquement sur la balance.
3. Rappelez-vous que la stabilité à long terme vaut mieux que la vitesse.

Astuce : notez chaque semaine 1 victoire non liée au poids (meilleur sommeil, plus d’énergie…).

❌ 9. Se comparer aux autres

Explication

Comparer son parcours aux réseaux sociaux ou à ses proches crée frustration et démotivation.

Solutions

1. Concentrez-vous sur votre propre évolution.
2. Notez vos progrès personnels semaine après semaine.
3. Éloignez-vous des sources qui vous culpabilisent.

Astuce : remplacez la comparaison par l'inspiration → inspirez-vous des autres sans vous dévaloriser.

❌ 10. Croire qu'un "craquage" annule tout

Explication

Un excès ne ruine pas votre progression. Ce qui compte, c'est ce que vous faites ensuite.

Solutions

1. Dédramatisez : un excès isolé n'a aucun impact à long terme.
2. Reprenez vos habitudes équilibrées dès le repas suivant.
3. Cherchez à comprendre le déclencheur du craquage.

Astuce : changez le discours intérieur → remplacez "j'ai tout gâché" par "je continue dès maintenant".

✨ Conclusion

Éviter ces 10 erreurs, c'est déjà faire un grand pas vers une perte de poids **plus simple, plus fluide et surtout durable**.

Rappelez-vous :

- vous n'avez pas besoin d'être parfait(e),
- chaque petit changement régulier compte,
- le plus important est d'apprendre à vous écouter et à avancer à votre rythme.

💡 La clé, ce n'est pas de se priver, mais de construire **de nouvelles habitudes qui durent**.
Et c'est exactement ce que vous allez mettre en place avec ce guide 💛

FIN