Le guide innovant

pour mincir différemment

Ma Perte de Poids



sans régime !

8 SEMAINES | 32 NOUVELLES HABITUDES | 8 CLÉS DE RÉUSSITES



Par la nutritionniste neuro-comportementaliste
Marie-Céline Bastel

Sommaire

1 LES RAISONS EMPÊCHANT OU RALENTISSANT LA PERTE DE POIDS

2 POURQUOI LES RÉGIMES DRASTIQUES NE PERMETTENT PAS DE PERDRE DU POIDS DURABLEMENT ?

3 **LA SOLUTION :** CHANGER DE FAÇON DE FAIRE GRÂCE À LA MÉTHODE BASTEL

4 **À VOUS DE JOUER :** 8 SEMAINES, 32 NOUVELLES HABITUDES ET 8 CLÉS DE RÉUSSITE POUR MINCIR DURABLEMENT



SEMAINE 1
RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA FAIM 10



SEMAINE 2
RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA SATIÉTÉ 20



SEMAINE 3
ALIMENTATION AU QUOTIDIEN 32



SEMAINE 4
HABITUDES AUTOUR DU REPAS 44



SEMAINE 5
ALIMENTATION AU QUOTIDIEN VS MOMENTS FESTIFS 54



SEMAINE 6
SPORT & SANTÉ 64



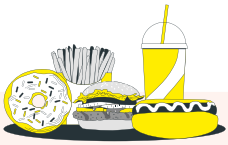
SEMAINE 7
RÉORGANISATION DU QUOTIDIEN 74



SEMAINE 8
GRIGNOTAGES ET ENVIES DE MANGER 84

Les Raisons

EMPÊCHANT OU RALENTISSANT LA PERTE DE POIDS



- Mauvais équilibre alimentaire
- Excès à répétition
- Quantités trop importantes au quotidien par rapport aux besoins du corps
- Manque d'hydratation
- Grignotages et compulsions



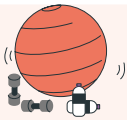
- Carences
- Rétention d'eau
- Problèmes de santé et prise de médicaments
- Déséquilibre du microbiote
- Dérèglements hormonaux
- Ménopause et andropause
- Génétique et métabolisme



- Surcharge mentale
- Stress et fatigue
- Ennui, sensation de vide
- Histoire personnelle, traumatisme
- État émotionnel



- Yoyo
- Habitudes de vie
- Régimes drastiques à répétition
- Croyances
- Ne pas savoir comment s'y prendre



- Sédentarité, manque d'activité physique

Pourquoi

LES RÉGIMES DRASTIQUES NE PERMETTENT PAS DE PERDRE DU POIDS DURABLEMENT ?

DEMANDEZ AUX PERSONNES AUTOUR DE VOUS S'ILS ONT DÉJÀ FAIT UN RÉGIME ET SI CELA A FONCTIONNÉ.
La plupart du temps, ils vous répondront :
« oui mais j'ai repris. »

99% DES RÉGIMES ÉCHOUENT À LONG TERME.

Un régime est dit abouti si 2 ans après le poids n'a varié que de 2 à 3 kg maximum autour du poids initial.

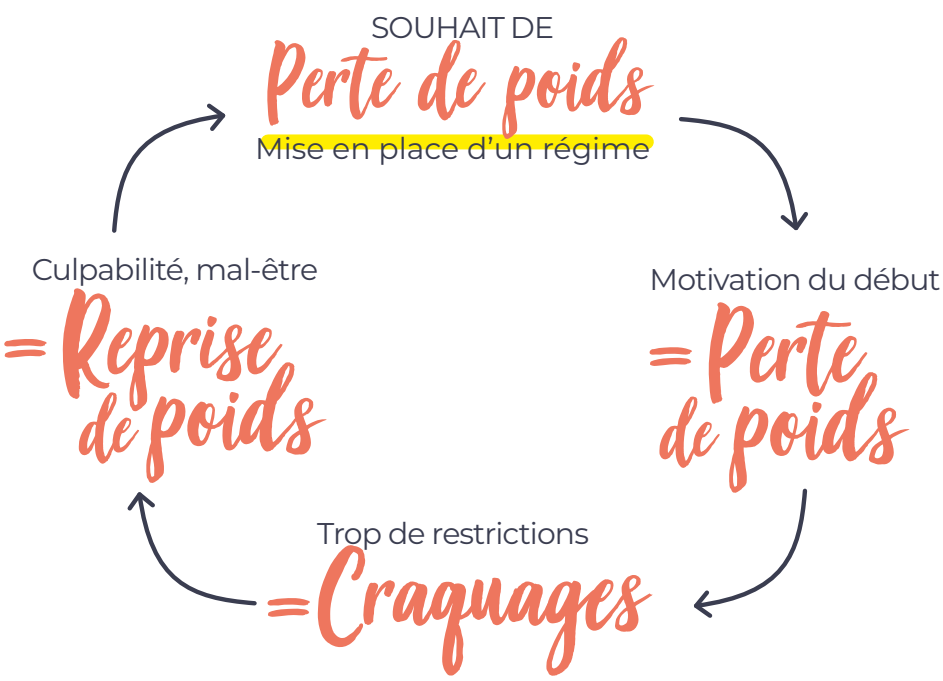
Pourquoi ?

1. **Les restrictions drastiques ne sont pas tenables dans la durée :** Elles entraînent isolement social et frustrations qui conduisent généralement vers une perte de contrôle et une reprise de poids.

2. **Le corps est génétiquement programmé pour lutter contre l'hypocalorie importante :**
Les régimes drastiques mettent le corps en alarme, qui finit par ralentir son métabolisme. Le corps dépensera moins de calories, ceci de manière à faire des réserves en prévision des prochaines « famines »

3. **Les régimes à répétition ont un effet néfaste sur la santé et la perte de poids durable.**
Plus il va y avoir de régimes moins le corps réagira efficacement. Voilà pourquoi il est plus difficile de reperdre du poids après plusieurs régimes.

Cercle Vicieux des régimes



ALORS À QUOI CELA SERT-IL, SI APRÈS TANT D'EFFORTS, DE PRIVATIONS, DE FRUSTRATIONS, DE CULPABILITÉ AU MOINDRE ÉCART ET D'ARGENT PERDU, LE RÉSULTAT EST IDENTIQUE À CELUI DU POINT DE DÉPART, VOIR PIRE ?

La Solution

CHANGEZ VOTRE FAÇON DE FAIRE
GRÂCE À

La méthode Bastel

8	32	8
SEMAINES	NOUVELLES HABITUDES	CLÉS DE RÉUSSITE

POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT SANS RÉGIME

Oubliez les règles alimentaires restrictives et vos croyances culpabilisantes, on repart à zéro :

Il est important de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un changement restrictif temporaire pour maigrir très rapidement et reprendre tout aussi vite. Vous ne parviendrez à perdre du poids durablement que si vous acceptez de modifier progressivement certaines choses.

Comment ?

1. En ancrant de nouvelles habitudes au travers de routines.
2. En adoptant une approche plus globale et moins contraignante.
3. En ayant des objectifs précis et réalisables chaque semaine.
4. En vous appuyant sur les neurosciences et la compréhension du fonctionnement du corps pour optimiser votre réussite.
5. En apprenant à vous reconnecter à vos sensations physiologiques.
6. En ayant davantage de connaissances utiles en nutrition.
7. En arrêtant les effets yoyo.
8. En initiant un changement par plaisir et non par restriction et frustration.

pour
Réussir



4 NOUVELLES HABITUDES
+
1 CLÉ DE RÉUSSITE
par semaine
et pas plus !

Pourquoi ?

Pour une réussite optimale et durable, il est nécessaire de laisser au cerveau le temps d'assimiler un changement.

En augmentant le nombre d'habitudes, vous augmentez votre charge mentale. Il est alors plus dur et plus contraignant d'ancrer ces habitudes dans le quotidien et donc moins tenable dans la durée.

> ***CE PRINCIPE SERA L'UNE DES CLÉS PRINCIPALES DE VOTRE RÉUSSITE À LONG TERME.***

→ **Il s'agit donc d'une perte de poids plus lente mais beaucoup plus saine et durable.**

À vous de jouer !

32 NOUVELLES HABITUDES
ET 8 CLÉS DE RÉUSSITE
POUR UNE PERTE DE POIDS DURABLE

Thèmes abordés :

1. Apprendre à se reconnecter à ses sensations pour perdre du poids durablement
2. Changer ses habitudes autour du repas pour mincir sans frustration
3. Revoir son alimentation au quotidien entre équilibre et plaisir
4. Apprendre à mieux gérer les moments festifs
5. Arrêter les effets yoyo pour un changement durable
6. Prendre soin de sa santé physique pour restructurer son corps, avoir un ventre plus plat et perdre du poids
7. Réorganiser son quotidien pour éviter les grignotages et compulsions
8. Quid des envies de manger



SEMAINE 1

Clé de réussite **N°1**

DES PETITES ACTIONS AU QUOTIDIEN POUR UN GRAND CHANGEMENT

HABITUDE 1

Pour perdre du poids, **attendez d'avoir faim** pour manger.



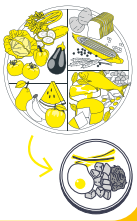
HABITUDE 2

Avant de manger, posez-vous la question suivante : **À quelle faim je réponds ?**



HABITUDE 3

Faites l'expérience de **diminuer vos portions** quitte à vous resservir si besoin.



HABITUDE 4

Évitez de **trop manger aux repas** par peur d'avoir faim après.



DES PETITES ACTIONS AU QUOTIDIEN POUR UN GRAND CHANGEMENT

Pourquoi ?

Ce sont les petites victoires du quotidien qui font les grands changements.

Le fait d'accomplir des objectifs chaque jour (même minimes), vous permet d'augmenter votre satisfaction personnelle qui est étroitement liée avec la sécrétion de dopamine. Grâce à cela, vous restez davantage motivé à long terme.

Astuces

La veille au soir définissez 3 objectifs PAR ECRIT pour le lendemain, quoiqu'il arrive ils doivent être fait.

→ Si votre journée est vraiment compliquée, il faut au moins en réaliser un.

Exemples

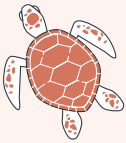
Attendre d'avoir faim pour manger



Boire 1,5L d'eau par jour



Manger lentement



Pensez à varier la difficulté des objectifs !

SEMAINE 1

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA FAIM

HABITUDE 1

Attendez

D'AVOIR FAIM POUR MANGER





SEMAINE 1 **HABITUDE 1**

Pour perdre du poids,
attendez d'avoir faim pour manger.

Pourquoi ?

Manger lorsque vous avez faim signifie que votre corps à cet instant a un besoin énergétique. Les calories ingérées (si elles sont en quantité adaptée) vont donc être utilisées plutôt que stockées. Vous perdrez du poids.

Remarque : Manger occasionnellement quand vous n'avez pas faim et en quantité raisonnable n'a pas d'incidence sur la perte de poids à long terme.

Connaissances

Comment reconnaître la faim

LA FAIM ARRIVE PAR VAGUE :

La bonne faim se situe entre la 2ème et 3ème vague

1ère vague

Une petite faim à peine perceptible qui ressemble à de l'envie de manger

2ème vague

Un creu épigastrique

3ème vague

Des gargouillis

4ème vague

Baisse de concentration, fatigue, légers tremblements

5ème vague

Faiblesse, malaise, hypoglycémie avancée.

Vous n'arrivez pas à ressentir la faim ?

Vous mangez peut-être trop par rapport à vos besoins, le corps est donc rarement en demande.

ou

La faim est bien là mais vous n'arrivez pas à vous connecter à vos sensations.

Cela peut arriver de temps en temps lorsque l'on est trop occupé ou très stressé par exemple. En revanche si vous n'arrivez pas du tout à vous reconnecter à vos sensations, il pourrait être intéressant de consulter un professionnel.
Cela cache souvent un problème sous-jacent.

SEMAINE 1

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA FAIM

HABITUDE 2

POSEZ-VOUS LA QUESTION :

à quelle faim

JE RÉPONDS ?





SEMAINE 1 **HABITUDE 2**

Avant de manger, posez-vous la question suivante :
à quelle faim je réponds ?

Pourquoi ?



Il existe différents types de faim :

Remarque :

Répondre la plupart du temps à une faim énergétique et de temps en temps aux autres faims est un comportement tout à fait sain. En revanche, la dérégulation arrive quand une faim autre qu'énergétique est trop souvent présente. Cela entraine un excédent de calories et donc un stockage.

De ce fait, se questionner sur le type de faim ressenti permet de prendre du recul et de dissocier la vraie faim des autres envies de manger.

Astuces

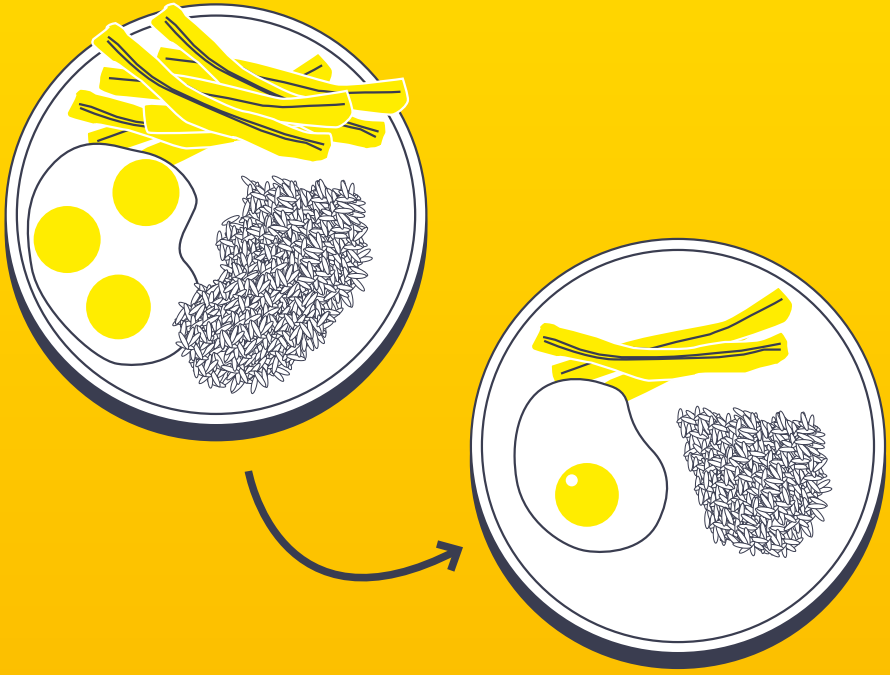
Si vous ressentez d'autres types de faim essayez de relayer la prise alimentaire à un moment ou vous ressentirez en plus une faim énergétique, vous associerez alors plaisir et besoin énergétique tout en perdant du poids.

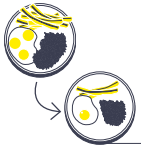
SEMAINE 1

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA FAIM

HABITUDE 3

FAITES L'EXPÉRIENCE DE *diminuer* vos portions





SEMAINE 1 **HABITUDE 3**

Faites l'expérience de diminuer vos portions.

Pourquoi ?

De nombreuses personnes définissent leurs quantités alimentaires par automatisme sans savoir si c'est ce dont leur corps a réellement besoin.

Pour savoir de quelles quantités votre corps a réellement besoin, faites ce test : Sur un repas, **diminuez vos portions par rapport à d'habitude** et attendez de voir quand la faim réapparaît.

ENTRE **1h & 2h30**

Si elle réapparaît **entre 1h et 2h30** après le repas, c'est que la quantité était trop faible.

ENTRE **4h & 5h**

Si la faim apparaît **entre 4h et 5h** après avoir mangé, c'est que vous étiez à satiété et que les quantités étaient adaptées à votre besoin énergétique.

jusqu'au DINER

Si la sensation de faim ne revient **pas avant le dîner** c'est que les quantités étaient trop importantes.

SEMAINE 1

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA FAIM

HABITUDE 4

ÉVITEZ DE TROP MANGER aux repas PAR PEUR D'AVOIR FAIM APRÈS





SEMAINE 1 **HABITUDE 4**

Évitez de trop manger aux repas
par peur d'avoir faim après.

Pourquoi ?

Manger davantage (même sainement) par peur d'avoir faim et de craquer dans les heures qui suivent le repas n'est pas la bonne solution, surtout lorsque l'on souhaite perdre du poids.

> ***EN EFFET, IL VA Y AVOIR UN SURPLUS DE CALORIES À UN INSTANT T ET DONC UN STOCKAGE.***

Il vaut mieux **manger à votre faim sans excès,** quitte à manger de nouveau quand vous avez faim (même quelques heures après le repas) plutôt que de **vous surcharger.**



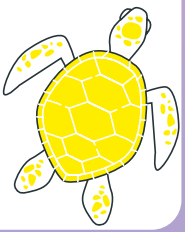
SEMAINE 2

Clé de réussite
N°2

ARRÊTEZ DE VOUS PESER TOUS LES JOURS

HABITUDE 5

Pour perdre du poids, mangez **lentement** et arrêtez-vous **à satiété.**



HABITUDE 6

Pour réussir à moins manger, **prenez le temps de déguster.**



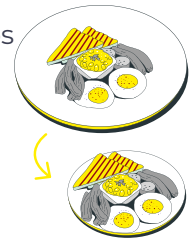
HABITUDE 7

Arrêtez de manger par habitude, mais **questionnez-vous.**



HABITUDE 8

Pour réduire vos quantités sans frustration, **changez la taille** de vos assiettes et de vos couverts.

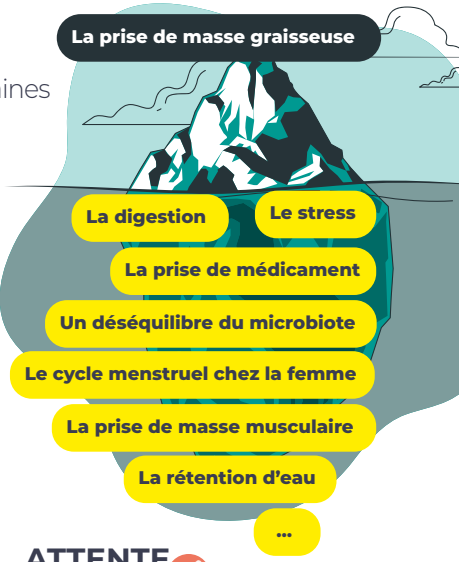


ARRÊTEZ DE VOUS PESER TOUS LES JOURS

SE PESER TOUS LES JOURS FREINE LA PERTE DE POIDS À LONG TERME

Pourquoi ?

Sur une journée le poids peut varier de centaines de grammes jusqu'à un kilo en moyenne :

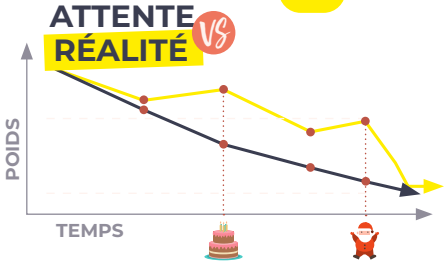


Connaissances

L'obsession autour de la balance au quotidien dicte vos comportements, et entraînent restrictions, frustrations, culpabilité ou à contrario excès, démotivation et lâcher prise.

Remarque :

Il ne faut plus se fixer sur une perte de poids quotidienne mais comprendre que l'objectif est d'avoir une perte de poids globale au bout d'un mois avec au quotidien certaines variations de poids (+ ou -)



Astuces

Pour arrêter cette pression autour de la balance :

1. Espacez vos pesées au minimum de 2 semaines
2. Prenez plutôt vos mensurations chaque mois
3. Constatez l'évolution dans vos vêtements

SEMAINE 2

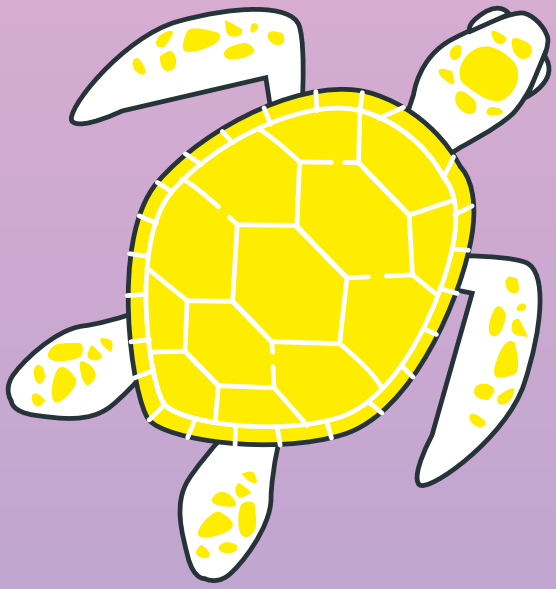
RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA SATIÉTÉ

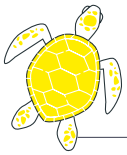
HABITUDE 5

POUR PERDRE DU POIDS

Mangez lentement

ET ARRÊTEZ VOUS À SATIÉTÉ





SEMAINE 2 **HABITUDE 5**

Pour perdre du poids, mangez lentement
et arrêtez-vous à satiété.

Pourquoi ?

S'arrêter à satiété vous permet de donner à votre corps pile ce qu'il faut pour répondre à son besoin énergétique.

Vous consommez donc moins que d'habitude, il n'y a pas de surplus calorique donc pas de stockage, vous perdez du poids.

Connaissances

La satiété est un état physiologique en réponse à une faim énergétique.

Elle correspond à l'état de «non faim» :Le corps a eu le nombre de calories qu'il lui fallait et pas plus pour répondre à son besoin énergétique.

Remarque :

L'estomac met 20 minutes en moyenne à envoyer le signal de satiété au cerveau. Il est donc important de manger lentement, de mastiquer et de temporiser.
Si vous mangez trop rapidement, vous pensez encore avoir faim mais en réalité votre estomac a déjà la quantité nécessaire. C'est juste que le signal n'a pas encore été réceptionné par le cerveau.

Astuces

1 Il est dur de se reconnecter à ses sensations surtout à la satiété. C'est un entraînement quotidien. Prenez le temps dans la journée, même au travail de vous questionner sur vos sensations. Cela force le cerveau à être régulièrement à l'écoute des signaux du corps.

2 N'hésitez pas à sortir de table en ayant encore un tout petit peu faim, la satiété va monter très rapidement et vous constaterez que finalement vous n'aviez plus faim.

SEMAINE 2

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA SATIÉTÉ

HABITUDE 6

POUR RÉUSSIR À MOINS MANGER PRENEZ LE TEMPS DE déguster



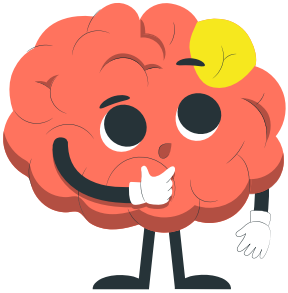


SEMAINE 2 **HABITUDE 6**

Pour réussir à moins manger,
prenez le temps de déguster.

Pourquoi ?

Prendre le temps de déguster et de ressentir le goût des aliments notamment lors de la première bouchée est primordial.



Cela vous permettra de commencer le repas en stimulant une autre zone du cerveau que la zone « pilote automatique ».

→ Cela vous aidera à être davantage à l'écoute de vos sensations et donc à mieux ressentir la satiété.

Bonus :

Le fait de déguster **augmente le plaisir et la satisfaction** autrement que par un besoin de quantité.

SEMAINE 2

RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA SATIÉTÉ

HABITUDE 7

ARRÊTEZ DE MANGER PAR HABITUDE MAIS

Questionnez vous !





SEMAINE 2 **HABITUDE 7**

Arrêtez de manger par habitude,
mais questionnez-vous.

AU DÉBUT DU REPAS

Ai-je faim ?
À quelles faims je réponds ?

AU MILIEU DU REPAS

Ai-je vraiment encore faim ou plutôt encore envie de manger ? En ai-je envie maintenant ou ne serait-ce pas mieux d'attendre un peu ?

EN FIN DE REPAS

Comment je me sens ?
Suis-je à satiété ?
L'ai-je dépassé ?

En faisant cela, vous apprenez à être à l'écoute de vos sensations et à donnez à votre corps ce dont il a besoin à l'instant T.

→ **Vous diminuez donc vos quantités par rapport à d'habitude et perdez du poids.**

Remarque

Mettre en place ce questionnement à chaque repas demande un réel effort, ce n'est pas grave si vous n'y arrivez pas à chaque fois.
Mais n'abandonnez pas, plus vous le ferez, plus cela deviendra **automatique et donc moins contraignant.**

SEMAINE 2

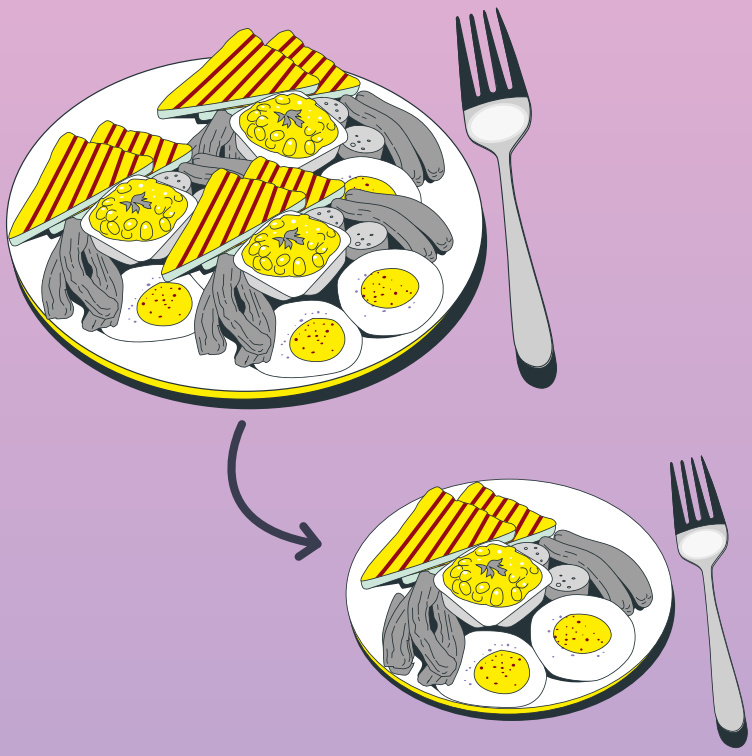
RECONNAÎTRE & ÉCOUTER SA SATIÉTÉ

HABITUDE 8

POUR RÉDUIRE VOS QUANTITÉS SANS FRUSTRATION

Changez la taille

DE VOS ASSIETTES & DE VOS COUVERTS





SEMAINE 2 **HABITUDE 8**

Pour réduire vos quantités sans frustration,
changez la taille de vos assiettes et de vos couverts.

Pourquoi ?

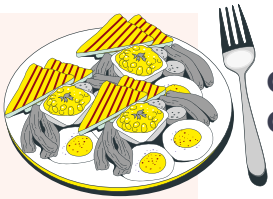
En réduisant la taille de vos assiettes et de vos couverts, vous réduirez plus facilement vos portions. **Ainsi vous consommerez moins et perdrez du poids.**

Astuce

L'objectif est de leurrer le cerveau :

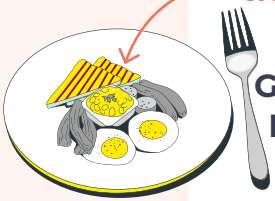
Plutôt que de moins vous servir dans vos assiettes habituelles et avoir un sentiment de manque, réduisez la taille de vos assiettes.

→ Ainsi vous n'aurez plus ce sentiment de frustration.

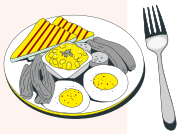


Grande assiette
Grande portion

Sentiment de frustration
et de vide dans l'assiette



Grande assiette
Petite portion



Petite assiette
Petite portion

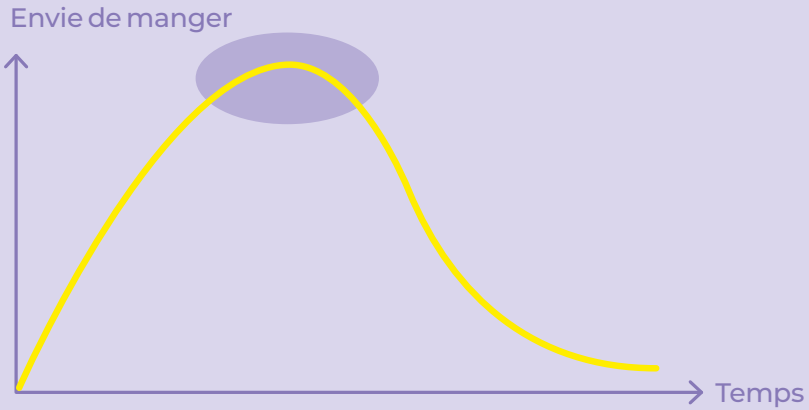
Conseils & astuces

POUR COUPER L'ENVIE DE CONTINUER DE MANGER EN FIN DE REPAS :

Si vous avez un doute entre encore faim et envie de manger ou même plus faim mais encore envie de manger :

- **sortez de table**
- **brossez-vous les dents**
- **prenez une tisane**
- **ou encore passez à une autre activité**.

L'envie de manger passera beaucoup plus rapidement et facilement.



L'envie de continuer de manger finit toujours par diminuer.
Utiliser les astuces ci-dessus est un bon moyen de passer cette étape.

Conseils & astuces

POUR ACCÉLÉRER UN PEU LA PERTE DE POIDS

Arrêtez-vous de temps en temps un tout petit peu avant satiété.
Vous serez donc en hypocalorie mais pas extrême et perdrez davantage de poids.

→ **Mais pour cela il faut déjà avoir réussi à reconnaitre sa satiété !**

Remarque

Attention à ne pas faire cela à tous les repas vous risqueriez de **ralentir votre métabolisme de base** (= nombre de calories dépensées au repos) et perdre mais **reprendre rapidement après**.

ALIMENTATION au Quotidien



SEMAINE 3

Clé de réussite **N°3**

CHANGEZ DE POINT DE VUE ET LISTEZ LES AVANTAGES AU-DELÀ DE LA SIMPLE PERTE DE POIDS

HABITUDE 9

Buvez au **minimum 1,5 L** d'eau par jour.



HABITUDE 10

Pour maigrir, évitez au maximum **les sucres rapides** surtout le matin.



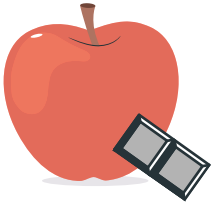
HABITUDE 11

Au déjeuner et au diner, **écoutez-vous** et ayez le bon ratio de nutriments.



HABITUDE 12

Un goûter pour perdre du poids ?



CHANGEZ DE POINT DE VUE ET LISEZ LES AVANTAGES AU-DELÀ DE LA SIMPLE PERTE DE POIDS

Pourquoi ?

L'objectif simple **perte de poids** n'est pas motivant dans la durée. Pour réussir à changer durablement, dressez la liste des raisons pour lesquelles cette perte de poids est bénéfique pour vous. Relisez régulièrement cette liste.

Objectifs inspirants
=
Motivation et énergie plus durable,
moins de contraintes et de découragements.

Astuce motivation

Au lieu de tout percevoir comme une contrainte, **voyez ce que chaque action mise en place vous apportera de positif**. Dans les moments plus compliqués, pensez à cela !

SEMAINE 3

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

HABITUDE 9

BUVEZ AU MINIMUM

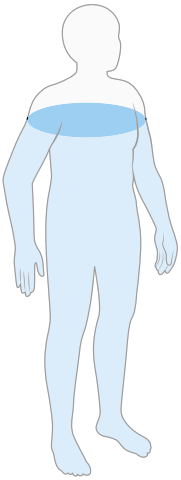
1,5 L d'eau par jour





SEMAINE 3 **HABITUDE 9**

Buvez au minimum 1,5 L d'eau par jour.



Pourquoi ?

Le corps humain est constitué de 60% d'eau.

Nous perdons en moyenne 1,5 L/ jour. Si vous ne redonnez pas au corps cette quantité, l'eau sera utilisée pour assurer les fonctions vitales et les fonctions annexes comme le déstockage des graisses sera beaucoup moins efficace.
Vous pouvez perdre du poids juste en buvant correctement.

Commencez la journée par **un grand verre d'eau au réveil puis buvez un verre d'eau toutes les heures**. Pour y penser n'hésitez pas à mettre une alarme ou à utiliser des moyens mnémotechniques.



Astuces

Vous pouvez **aromatiser vos eaux** avec un peu de menthe ou encore des rondelles de citron.

SEMAINE 3

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

HABITUDE 10

POUR MAIGRIR LIMITEZ AU MAXIMUM *les sucres rapides* SURTOUT LE MATIN





SEMAINE 3 **HABITUDE 10**

Pour maigrir, limitez
au maximum les sucres rapides.

Connaissances

Le sucre en excès finit par se transformer en graisse

Pourquoi ?

En mangeant sucré dès le lever (gâteaux industriels, confitures, pâtes à tartiner, chocolat chaud, sucre dans le café, céréales sucrées, jus, viennoiseries...), cela entraine un pic glycémique alors que vous êtes à jeun.

→ **En résulte, une apparition de la faim plus rapide et à terme un stockage plus important.**

Quoi prendre ?

→ Favorisez les protéines, les sucres lents et les fibres.

Par exemple :

· Un pain riche en fibres : épeautre, petit épeautre, complet, seigle, nordique...(Il faut éviter les pains constitués de farine raffinées et/ou avec du sucre ajouté). Ceci avec une petite quantité de beurre ou de fromage ou encore de l'œuf ou de l'avocat ...



· Vous pouvez aussi vous faire un porridge ou du muesli avec un produit laitier.

Connaissances

Il est important de se faire plaisir. **Autorisez-vous de temps en temps des petits déjeuners un peu plus riches ou plus sucrés** (ex : viennoiserie ou pain confiture) cela évitera toute frustration et n'aura pas d'incidence sur votre perte de poids à long terme car c'est occasionnel.

SEMAINE 3

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

HABITUDE 11

AU DÉJEUNER ET AU DINER ÉCOUTEZ-VOUS ET AYEZ LE BON RATIO DE nutriments





SEMAINE 3 **HABITUDE 11**

Au déjeuner et au dîner, écoutez-vous et ayez le bon ratio de nutriments.

Répartition de l'assiette :

Protéines
(¼ de l'assiette)
Fibres
(la moitié de l'assiette)
Féculents
(¼ de l'assiette)



Pour les personnes ayant besoin de plus de féculents notamment lorsque vous faites pas mal de sport la répartition suivante est possible :

⅓ Protéines ⅓ Fibres ⅓ Féculents

Pensez également aux légumineuses, ils constituent une bonne source de fibres et de protéines.

Quantités :

Ne vous servez pas trop, quitte à vous resservir si besoin et soyez à l'écoute de vos sensations. C'est le meilleur moyen d'avoir les quantités adaptées à vos besoins physiologiques réels.

Diner

Il s'agit de faire comme à l'heure du déjeuner mais en diminuant un peu plus les quantités car après vous allez dormir.



Les féculents ne font pas grossir et permettent de limiter les fringales. Le tout est en d'en manger en quantité adaptée à votre besoin énergétique. **Misez sur des féculents complets** si possible, ils sont plus riches en fibres et donc meilleurs pour la santé.

Remarque

Certaines personnes rentrent chez eux le soir en étant affamées et ont tendance à grignoter en amont du diner et / ou à manger en grosses quantités. Dans ces cas-là, il est plus judicieux de penser à prendre un goûter qui vous évitera de rentrer affamé et de manger beaucoup plus que ce dont le corps à réellement besoin puis d'aller se coucher dans la foulée. (Ce qui à terme peut entrainer une importante prise de poids).

Quid des entrées, fromages et desserts ?

Évitez de prendre entrée, plat, fromage, dessert
à chaque repas mais questionnez-vous sur ce qui vous fait le plus plaisir et si l'équilibre nutritionnel / quantités est là :

Si vous avez envie de fromage ou de dessert, questionnez-vous :

Ai-je encore faim ?

Oui

j'ai encore faim, alors est-ce que je continue le plat ou est-ce que je prends un fromage ou un dessert ?

Non

j'arrête là et je relaye la suite à plus tard voire au goûter ou au diner.

En effet prendre à manger quand vous avez faim
et vous arrêtez à satiété (ou un peu avant satiété de temps en temps)
ne fait pas grossir bien au contraire.

→ C'est manger quand vous n'avez pas faim et en excès (même des produits sains) qui freinent la perte de poids.

Astuce pour gérer l'envie de continuer à manger :

LE CERVEAU HUMAIN N'APPRÉCIE PAS LA RESTRICTION DANS LA DURÉE.

Le fait de ne pas vous restreindre mais plutôt vous dire :

« Je n'en prends pas maintenant car je n'ai plus faim, j'en prendrai plus tard quand j'en aurai envie et de nouveau faim », fait toute la différence.

Quelques conseils alimentaires pour le quotidien :

(à respecter de manière générale dans votre quotidien même si y déroger de temps à autre ne vous empêchera pas de maigrir à long terme)

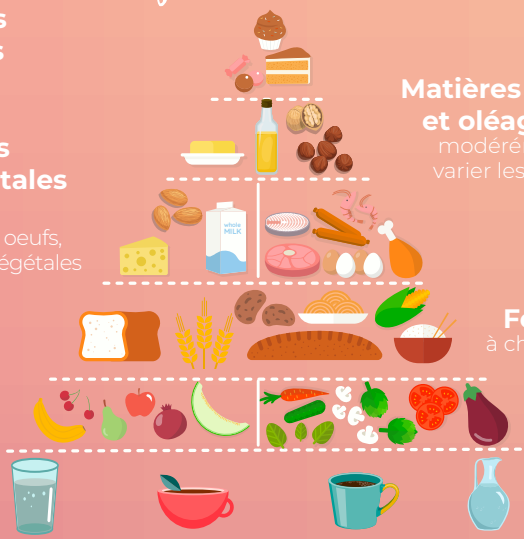
1. Évitez de dépasser une cuillère à soupe de lipides par repas et faites attention aux graisses saturées, transformées et hydrogénées. Misez sur des bonnes huiles riches en oméga 3 et/ou 9 : Huile d'olive, de colza, de lin, de chanvre, de cameline ...
2. Favorisez des pains riches en fibres
3. Favorisez des aliments à Index Glycémique bas
4. Essayez de consommer des aliments le moins transformés possible
5. Faites attention aux sucres cachés
6. N'hésitez pas à consommer des graines notamment chia, lin et sésame complet
7. Misez sur l'arc-en-ciel dans l'assiette : consommez des légumes frais (dans l'idéal de saison), variés et colorés pour obtenir toutes les vitamines et minéraux nécessaires

Pyramide alimentaire

Produits gras/sucrés. Boissons sucrées et/ou alcoolisées
en petites quantités

Produits laitiers & alternatives végétales VVPOLAV
Viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses, alternatives végétales
1 à 2 fois/jour
en alternance

Fruits & légumes
5 portions/ jour



Matières grasses et oléagineux
modérément et varier les sources

Féculents
à chaques repas

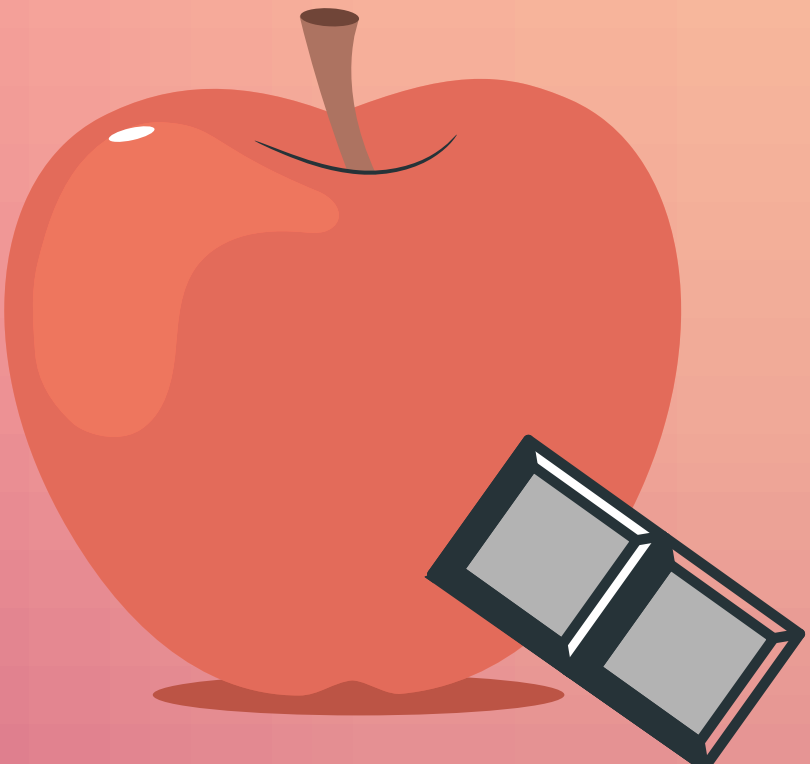
Eau & boissons non sucrées
eau à volonté

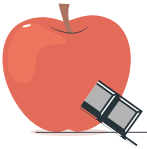
SEMAINE 3

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

HABITUDE 12

Un goûter
POUR PERDRE DU POIDS ?





SEMAINE 3 **HABITUDE 12**

Un goûter pour perdre du poids ?

Si vous avez faim il est important de goûter !
Si vous avez mangé en respectant vos sensations à l'heure du déjeuner, vous devriez avoir faim à l'heure du goûter.

Si ce n'est pas le cas :
· c'est peut-être que vous avez trop mangé à l'heure du déjeuner
· ou alors que vous étiez tellement concentré sur vos taches que vous n'avez pas ressenti la faim.

Or le fait de goûter si vous avez faim vous aidera à éviter les fringales le soir avant de diner, à moins manger en quantité à l'heure du repas et vous redonnera un petit coup d'énergie.
Ceci vous permettra de perdre du poids dans la durée.

Attention

Ne pas transformer le goûter en habitude :
→ **Les jours ou vous n'avez pas faim, n'en prenez pas.**

Quoi prendre au goûter?

Varier les goûters est le meilleur moyen de se faire plaisir sans rentrer dans la monotonie : Vous pouvez par exemple prendre une tranche de pain avec un peu de chocolat noir, parfois un fruit ou encore un yaourt, ou même un gâteau...

Remarque

Un gâteau pris **quand vous avez faim** et en vous arrêtant **à satiété** ne vous empêchera pas de perdre du poids sur le long terme.



autour du repas

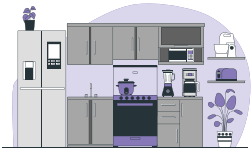
SEMAINE 4

Clé de réussite **N°4**

POUR ASSURER UNE RÉUSSITE OPTIMALE ET DURABLE, CRÉEZ VOUS DES ROUTINES

HABITUDE 13

Prenez l'habitude de laisser vos plats **en cuisine.**



HABITUDE 14

Faites attention **aux distractions** pendant le repas :

- Télévision
- Téléphone
- Ordinateur
- Discussions..



HABITUDE 15

Lors du repas tenez-vous droit en relâchant le ventre et mangez **au maximum à table, sur une chaise.**



HABITUDE 16

Arrêtez de finir votre assiette (ou le plat) pour ne pas gâcher.



CRÉEZ-VOUS DES ROUTINES

LA RÉGULARITÉ EST ESSENTIELLE POUR ASSURER UN CHANGEMENT DURABLE

Pourquoi ?

La mise en place de routines est le meilleur moyen d'atteindre vos objectifs durablement en diminuant les contraintes.

> **« LE CERVEAU AIME CE QUI EST ROUTINIER CAR CELA LUI DEMANDE MOINS D'EFFORT.**

Le cerveau aime ce qui est routinier car cela lui demande moins d'effort.

Pour que ce changement soit donc plus simple, efficace et durable, créez-vous des routines avec à chaque fois les mêmes horaires, procédés, etc.

→ **Le cerveau a en effet moins de mal à se mettre à l'effort puisque cela fait partie de votre quotidien.**

Astuce

N'hésitez pas à utiliser des moyens mnémotechniques pour vous rappeler de mettre en place certaines choses.

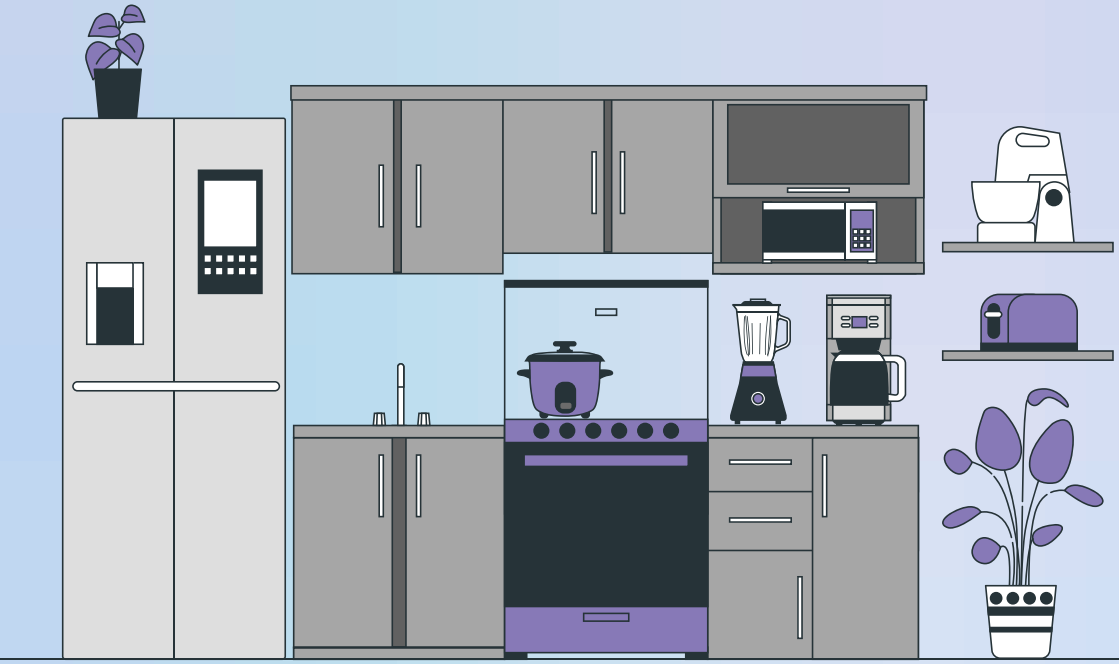


SEMAINE 4

HABITUDES AUTOUR DU REPAS

HABITUDE 13

PRENEZ L'HABITUDE DE LAISSER VOS PLATS *en cuisine*





SEMAINE 4 **HABITUDE 13**

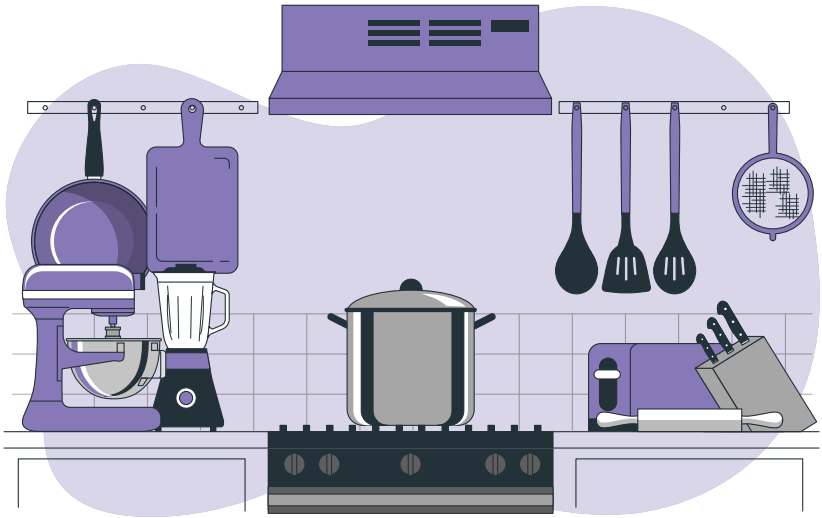
Prenez l'habitude de laisser
vos plats en cuisine

Pourquoi ?

Le fait d'apporter le plat à table et de l'avoir sous les yeux pendant le repas peut déclencher l'envie de se resservir.

Or si vous n'avez plus faim cela entraîne une prise alimentaire supplémentaire dont le corps n'a pas besoin.

→ À terme cela se répercute sur la balance.



SEMAINE 4

HABITUDES AUTOUR DU REPAS

HABITUDE 14

PENDANT LE REPAS

Attention aux distractions

TÉLÉVISION, TÉLÉPHONE, ORDINATEUR, DISCUSSIONS ...





SEMAINE 4 **HABITUDE 14**

Attention aux distractions pendant le repas :
télévision, téléphone, ordinateur, discussion...

Pourquoi ?

Les distractions pendant le repas entraînent des prises alimentaires plus importantes que ce dont le corps a besoin.

Le cerveau est en effet accaparé par ce qu'il est en train de faire et vous êtes moins à l'écoute de vos ressentis. Vous mangez donc davantage et prenez du poids.

L'action numéro 1 doit être de manger, le reste n'est que secondaire (et non l'inverse).

→ En faisant ainsi vous perdrez du poids.



SEMAINE 4

HABITUDES AUTOUR DU REPAS

HABITUDE 15

LORS DU REPAS

Tenez-vous droit

EN RELÂCHANT LE VENTRE

ET MANGEZ AU MAXIMUM

À TABLE SUR UNE CHAISE





SEMAINE 4 **HABITUDE 15**

Lors du repas tenez-vous droit en relâchant le ventre et mangez au maximum à table, sur une chaise.
(et non sur des fauteuils, par terre ou sur un canapé)

Pourquoi ?

En mangeant sur un canapé ou sur un fauteuil **vous aurez tendance à vous avachir.** Cela « coupe » le nerf vague (lien entre l'estomac et le cerveau) vous êtes donc moins apte à ressentir vos sensations notamment la satiété.



Astuce

Lors du repas, redressez- vous en relâchant le ventre. Cela vous permettra de mieux ressentir vos sensations.

SEMAINE 4

HABITUDES AUTOUR DU REPAS

HABITUDE 16

arrêtez de finir

VOTRE ASSIETTE (OU LE PLAT)
POUR NE PAS GÂCHER





SEMAINE 4 **HABITUDE 16**

Arrêtez de finir votre assiette
(ou le plat) pour ne pas gâcher

Pourquoi ?

En finissant les assiettes pour ne pas gâcher, vous vous gâchez vous-même.
C'est un surplus calorique qui même si les portions sont minimes ou saines entraine à terme une prise de poids.

Astuce

Diminuez vos portions ou mettez ce qu'il reste dans des tupperwares.

→ Au restaurant demandez des doggy bag !





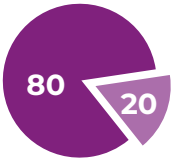
SEMAINE 5

Clé de réussite
N°5

ACCEPTEZ QUE TOUT NE SOIT PAS LINÉAIRE

HABITUDE 17

Pour perdre du poids durablement, arrêtez les effets yoyo, **utilisez la règle du 80/20.**



HABITUDE 18

Apprenez à dissocier alimentation du quotidien des moments festifs.



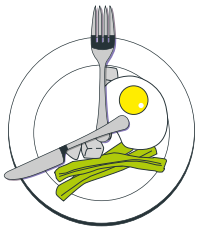
HABITUDE 19

Après un excès reprenez rapidement vos **bonnes habitudes.**



HABITUDE 20

Testez **le jeun intermittent** mais focalisé sur vos sensations.



CLÉ DE VOTRE RÉUSSITE N°5

SEMAINE 5

ACCEPTEZ QUE TOUT NE SOIT PAS LINÉAIRE

Puisqu'il s'agit d'un changement profond de vos habitudes de vie et non d'un changement temporaire, il est primordial d'accepter que tout ne soit pas linéaire :

Cela arrive les **« jours ok »** et les **« jours pas ok »**.

Nous pensons à tort que lorsque l'on initie un changement, nous mettons en place de nouvelles habitudes et que si nous ne les tenons pas pendant quelques jours c'est un échec.
Alors que cela fait tout simplement partie de la vie.

> **« VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE « AU TOP » TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE.**

Les jours **TOP**
essayez au maximum de mettre à profit ce que vous avez appris, voire plus.

Les jours **Neutres**
faites comme d'habitude

Les jours **Compliqués**
acceptez de lâcher un peu prise temporairement (sans partir dans des excès phénoménaux non plus).

Dès que cela va mieux, reprenez votre rythme et vos habitudes.
Les efforts mis en place précédemment ne seront pas perdus pour autant et cela ne vous empêchera pas de perdre du poids durablement bien au contraire.

→ **C'est la clé d'un changement durable.**

SEMAINE 5

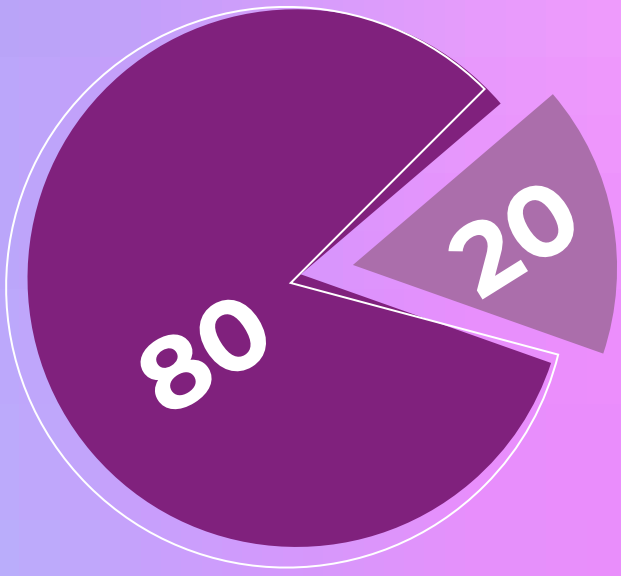
ALIMENTATION DU QUOTIDIEN VS MOMENTS FESTIFS

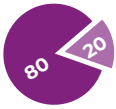
HABITUDE 17

POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT ARRÊTEZ LES EFFETS

effets yoyo

UTILISEZ LA RÈGLE DU 80/20





SEMAINE 5 **HABITUDE 17**

Arrêtez les effets yoyo,
utilisez la règle du 80/20.

Pourquoi ?

Vous perdrez plus de poids durablement en vous autorisant des petits plaisirs fréquemment plutôt qu'en faisant des journées drastiques intenables dans la durée et un important lâcher prise à l'issue.
En effet, ce sont les excès qui font prendre beaucoup de poids.

La clé c'est l'équilibre

· **80% du temps mangez sainement** et les **20% restants faites-vous plaisir** (mais toujours en essayant de manger quand vous avez faim).



Le cerveau humain n'est pas fait pour tenir la frustration sur le long terme. Quand vous vous imposez un régime drastique ou en supprimant des catégories d'aliments, vous êtes en restriction. Vous mincissez mais dès que vous arrêtez (car qu'on se le dise, ce n'est pas tenable dans la durée) vous reprenez toujours du poids.

→ **En effet, le corps va stocker davantage en prévision des autres périodes restrictions.**

Remarque

Il vaut mieux **une perte de poids plus lente** qui vous permettra de garder ce rythme indéfiniment car il n'y a pas de frustration (ou très peu) plutôt que de vous mettre au régime drastique, de vous isoler des autres et finir par **abandonner en reprenant tout le poids perdu, voir plus.**

SEMAINE 5

ALIMENTATION DU QUOTIDIEN VS MOMENTS FESTIFS

HABITUDE 18

APPRENEZ À DISSOCIER ALIMENTATION DU QUOTIDIEN des moments festifs





SEMAINE 5 **HABITUDE 18**

Apprenez à dissocier alimentation du quotidien des moments festifs

Pourquoi ?

Les moments festifs et conviviaux font partie de la vie.

Vous ne pouvez pas vous isoler sous prétexte d'être au régime. Ce n'est pas tenable. Un jour vous craquerez et c'est à ce moment que les kilos reviendront. Il est donc essentiel de profiter mais en respectant les quelques conseils ci-après :

10 conseils

POUR PROFITER DES MOMENTS FESTIFS TOUT EN ASSURANT UNE PERTE DE POIDS DURABLE

1. Mangez **plus léger** au repas d'avant afin d'avoir faim lors du repas en question.

2. **Fixez-vous des limites** dès le départ et conditionnez votre cerveau (ne commencez pas votre repas sur un mode « pilote automatique »)

3. **Dégustez** les aliments plutôt que de miser sur la quantité.

4. **Mangez lentement** et temporisez.

5. Prenez un peu de tout mais **en petites quantités** quitte à en laisser.

6. **Buvez beaucoup d'eau.**

7. Soyez **fier de vous** à la fin du repas.

8. N'hésitez pas à **marcher** après le repas.

9. **Attendez d'avoir de nouveau faim** pour manger quitte à sauter le repas suivant.

10. **Reprenez vos habitudes** sur les jours suivants.

→ En associant cette façon de faire à un quotidien équilibré vous perdrez du poids sans frustration donc durablement.

Remarque

Si les sorties ou repas riches sont beaucoup trop fréquents (de nombreuses fois par semaine), il est important de faire malgré tout attention. **Ce sont les excès à répétition qui entraînent une prise de poids.**

SEMAINE 5

ALIMENTATION DU QUOTIDIEN VS MOMENTS FESTIFS

HABITUDE 19

APRÈS UN EXCÈS REPRENEZ RAPIDEMENT

vos bonnes habitudes





SEMAINE 5 **HABITUDE 19**

Après un excès,
reprenez rapidement vos bonnes habitudes.

Pourquoi ?

Lorsque vous faites un excès, le risque est de vous dire : « foutu pour foutu, je continue ». **Or c'est justement ce qu'il ne faut surtout pas faire.**

Il faut retenir qu'un excès de temps en temps n'aura que peu d'incidence sur votre perte de poids à long terme.

En revanche rentrer dans un cercle vicieux en se disant « j'ai fait un excès, cela a gâché tous mes efforts alors je perds le contrôle », vous fera reprendre beaucoup de poids et entraînera des effets yoyo.

→ **Alors après un excès remettez tout de suite vos bonnes habitudes en place.**



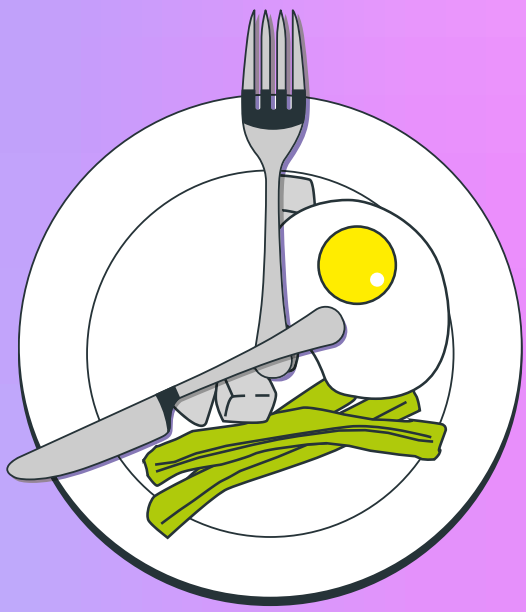
SEMAINE 5

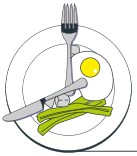
ALIMENTATION DU QUOTIDIEN VS MOMENTS FESTIFS

HABITUDE 20

TESTEZ le jeun intermittent

MAIS FOCALISÉ SUR VOS SENSATIONS





SEMAINE 5 **HABITUDE 20**

Testez le jeun intermittent mais focalisé sur vos sensations (et non sur une durée prédéfinie) pour assurer une perte de poids saine.

Comment ?

L'objectif est de se lever le matin et d'attendre d'avoir faim pour manger.

Cas 1

Si la faim arrive rapidement prenez votre petit déjeuner habituel, dans l'idéal sans sucres rapides et riches en fibres et sucres lents pour tenir toute la matinée.

Cas 2

Si la faim n'arrive que peu de temps avant le déjeuner n'hésitez pas à prendre un encas type tranche de pain riche en fibres (ex : seigle, complet, petit épeautre, nordique ... facile à apporter au travail) ou même quelques amandes.

Cas 3

Sinon attendez le déjeuner.

→ **En faisant cela, vous perdrez du poids sans être en restriction extrême car vous serez à l'écoute de vos sensations.**

Remarque

En revanche n'hésitez pas à correctement vous hydrater (eau, thé, tisane sans sucre)



Sport & Santé

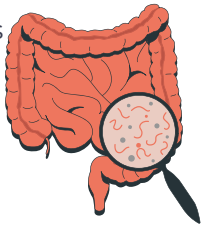
SEMAINE 6

Clé de réussite **N°6**

ARRÊTEZ DE VOUS TROUVER DES EXCUSES

HABITUDE 21

Pour retrouver un ventre plus plat, prenez soin de **votre microbiote.**



HABITUDE 22

Combinez **cardio et renforcement musculaire** pour restructurer votre corps et mincir.



HABITUDE 23

Prenez régulièrement du temps **pour vous**.



HABITUDE 24

Attention à **la fatigue** qui fait prendre du poids.



ARRÊTEZ DE VOUS TROUVER DES EXCUSES

Pourquoi ?

Les excuses empêchent d'avancer.

→ **Adaptez plutôt votre changement à votre quotidien et inversement.**

Exemple

> ***JE N'AI PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT ET EN PLUS JE SUIS FATIGUÉE***

Faites des séances de **5/10 min par jour** et quand vous avez le temps faites des séances plus importantes. Il vaut mieux en faire un tout petit peu très régulièrement sans que cela n'impacte vraiment votre quotidien plutôt que de ne rien faire.

→ **Les effets seront beaucoup plus visibles sur votre corps.**

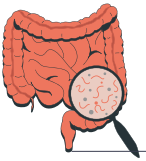
SEMAINE 6

SPORT & SANTÉ

HABITUDE 21

POUR RETROUVER UN VENTRE PLUS PLAT PRENEZ SOIN DE VOTRE *microbiote*





SEMAINE 6 **HABITUDE 21**

Pour retrouver un ventre plus plat,
prenez-soin de votre microbiote.

“ENTRETENIR VOTRE MICROBIOTE VOUS AIDERA À RETROUVER UN VENTRE PLUS PLAT ET PARTICIPERA AU MAINTIEN D’UNE BONNE SANTÉ.

Connaissances

Le microbiote intervient dans de nombreuses fonctions.
Il influe notamment sur votre métabolisme et participe indirectement au déstockage des graisses.
Sur l’aspect physique un mauvais microbiote peut entraîner un gonflement important du ventre.

Comment ?

1. Faites **une cure** de probiotiques de 3 mois
2. Mangez **sainement**
3. Faites attention **aux quantités**
4. Misez sur **les légumes** notamment fermentés, sur les konjac, les fruits à IG bas (notamment la banane peu mure), les yaourts natures, le kéfir de lait, le miso...
5. Évitez de consommer trop fréquemment des **produits industriels,** transformés, riches en sucre, en graisse saturées et hydrogénées
6. Faites attention à votre consommation **d’alcool, de jus et de sodas**
7. Ayez une **activité physique** régulière

SEMAINE 6

SPORT & SANTÉ

HABITUDE 22

POUR RESTRUCTURER VOTRE CORPS ET MINCIR COMBINEZ

cardio & renforcement musculaire





SEMAINE 6 **HABITUDE 22**

Combinez cardio et renforcement musculaire pour restructurer votre corps et mincir.

Pourquoi ?

Le sport va vous permettre de restructurer votre corps et de perdre des tours de taille.

Cela vous permettra également d'évacuer votre stress, de mieux dormir et donc de perdre du poids (tout est lié !).

LE CARDIO

(minimum 30 minutes) favorisera le déstockage des graisses.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

vous permettra d'augmenter votre métabolisme de base (le nombre de calories dépensées au repos).

→ **L'activité physique diminue les fringales et envies de manger**

1. Il est primordial de se créer une routine afin de réussir à pratiquer une activité physique **régulière**
2. Dès que vous le pouvez, favorisez au maximum **la marche** plutôt que la voiture ou l'ascenseur
3. Associez quelque chose **que vous aimez** à quelque chose de plus contraignant : Par exemple écouter de la musique et des podcasts pendant que vous courez. Cela vous permettra de rester motivé dans la durée.
4. Trouvez un sport **qui vous plaît** et le moins contraignant possible.

Rappel

Si vous ne vous y mettez pas maintenant vous ne vous y mettrez jamais. **Donc ne vous trouvez plus d'excuses et foncez !** Une activité physique même minime mais régulière vous permettra de changer durablement.

SEMAINE 6

SPORT & SANTÉ

HABITUDE 23

PRENEZ RÉGULIÈREMENT du temps pour vous





SEMAINE 6 **HABITUDE 23**

Prenez régulièrement du temps pour vous.

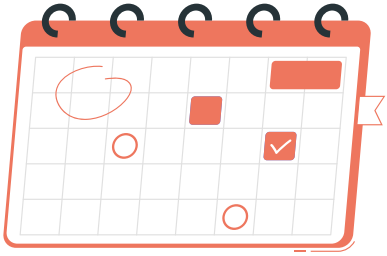
Pourquoi ?

Prendre du temps pour soi permet de se ressourcer, de diminuer les tensions ainsi que le stress mais aussi d'augmenter le taux de sérotonine (hormone du bien-être).

→ En faisant cela, vous serez davantage apaisée. Les envies/besoins de manger seront moins fréquents et vous perdrez du poids.

Astuces

Toutes les semaines, bloquez-vous des créneaux dédiés à votre bien être.



SEMAINE 6

SPORT & SANTÉ

HABITUDE 24

Attention à la fatigue

QUI FAIT PRENDRE DU POIDS





SEMAINE 6 **HABITUDE 24**

Attention à la fatigue
qui fait prendre du poids.

Pourquoi ?

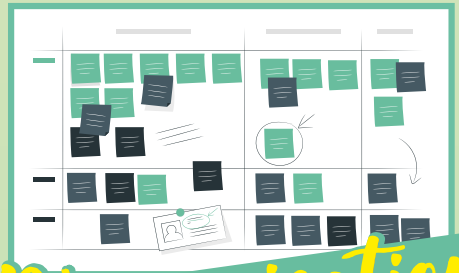
Lorsque vous êtes fatigué, votre corps va être à la recherche d'énergie pour tenir. La nourriture est l'un des principaux carburant du corps. Voilà pourquoi quand vous êtes fatigué, vous avez tendance à manger davantage et à vous orienter vers des produits plus gras ou plus sucrés.

Connaissances

Le sommeil participe à la régulation des hormones de faim et de satiété.
Un manque de sommeil peut donc entraîner une prise de poids.

Astuces

1. Aérez votre chambre
2. Changez les draps régulièrement
3. Couchez-vous dès que vous sentez la fatigue arriver
4. Limitez l'utilisation des écrans avant de dormir
5. Pratiquez une activité physique régulière
6. Prenez du temps pour vous
7. Réorganisez votre quotidien



Réorganisation du Quotidien

SEMAINE 7

Clé de réussite
N°7

ARRÊTEZ DE COMPTER LES CALORIES OU DE PESER VOS ALIMENTS

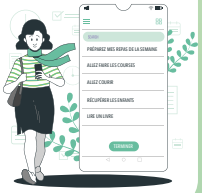
HABITUDE 25

Pour retrouver un ventre plus plat, prenez soin de **votre microbiote.**



HABITUDE 26

Réorganisez votre quotidien pour diminuer votre **charge mentale** et perdre du poids.



HABITUDE 27

Planifiez (et/ou préparez) au maximum vos repas **à l'avance.**



HABITUDE 28

Évitez de faire les courses **en ayant faim.**



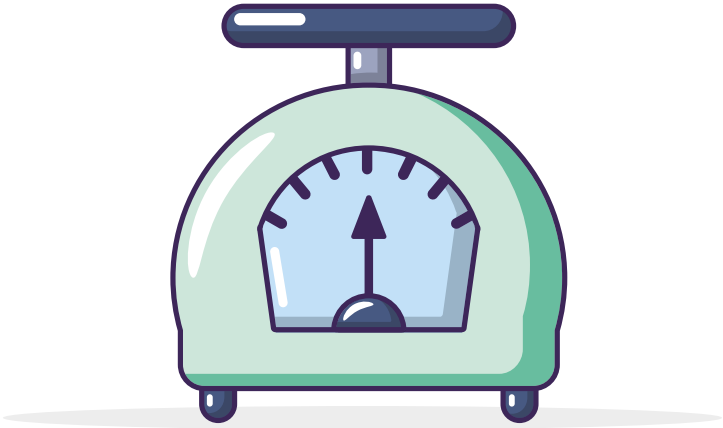
ARRÊTEZ DE COMPTER LES CALORIES OU DE PESER VOS ALIMENTS

Pourquoi ?

Cela engendre beaucoup de contraintes et de contrôle.

→ **Ce n'est pas tenable dans la durée.**

Ici nous initions **un changement** en se focalisant sur ~~vos sensations et non sur des quantités prédéfinies~~ et qui ne vous correspondent pas forcément.



SEMAINE 7

RÉORGANISATION DU QUOTIDIEN

HABITUDE 25

LES REPAS DOIVENT ÊTRE

une vraie pause





SEMAINE 7 **HABITUDE 25**

Les repas doivent être une vraie pause et non pris en 5 minutes debout ou en travaillant par exemple.

Pourquoi ?

Le fait de faire une vraie pause permet au cerveau de se concentrer sur le repas, et donc d'être focalisé sur ses sensations.

Vous rechargez vos batteries, et la plupart du temps cela vous permettra de mieux manger et surtout de moins manger.

Sauf exception lorsque
vous n'avez vraiment pas le temps,
ÉVITEZ LES REPAS TYPE SANDWICH AVALÉ EN 3 MINUTES

→ **Le fait de se poser le midi avec un vrai repas équilibré peut limiter les besoins de décompression et fringales du soir qui entraînent une importante prise de poids.**

SEMAINE 7

RÉORGANISATION DU QUOTIDIEN

HABITUDE 26

réorganisez votre quotidien

POUR DIMINUER VOTRE CHARGE MENTALE ET PERDRE DU POIDS





SEMAINE 7 **HABITUDE 26**

Réorganisez votre quotidien pour diminuer votre charge mentale et perdre du poids.

Une surcharge mentale trop élevée ainsi que du stress récurrent peuvent entrainer des envies de manger qui à terme font prendre beaucoup de poids.

Pourquoi ?

Lorsque la surcharge mentale est trop élevée, le corps et le cerveau sont à la recherche de moyens d'apaisement et d'énergie pour tenir.
Chez certaines personnes cela induit des envies de manger. En mangeant vous ne pensez plus à rien.



Utiliser la nourriture pour se réconforter est tout à fait normal en revanche cela devient problématique quand la fréquence ou les quantités pour s'apaiser sont trop importantes.

→ **D'où l'importance de réorganiser votre quotidien et d'apprendre à gérer votre stress.**

Si la gestion du stress est trop compliquée pour vous, faites-vous aider ou trouver des moyens qui peuvent vous apaiser :

réorganisation du quotidien · méditation · sport · activités plaisirs · moments de détentes

SEMAINE 7

RÉORGANISATION DU QUOTIDIEN

HABITUDE 27

planifiez et/ou preparez

VOS REPAS À L'AVANCE





SEMAINE 7 **HABITUDE 27**

Planifiez (et/ou préparez) au maximum vos repas à l'avance.

Pourquoi ?

Planifier et préparer vos plats à l'avance vous permettra de ne pas vous laisser aller à la facilité en faisant ou en commandant des plats rapides à faire et souvent plus riches. Vous perdrez donc du poids.

→ **Vous mangerez mieux, plus sainement et en quantité adaptée.**

En faisant cela, vous achèterez pile ce qu'il vous faut pour vos menus.
Cela vous évitera de gâcher et vous fera faire des économies.

1. Prenez un **semainier** pour définir vos repas à la semaine

2. Trouvez-vous des **livres de recettes** pour avoir des idées

3. Testez le **batch cooking**

4. N'oubliez pas de **vous faire plaisir** mais en respectant vos sensations !

SEMAINE 7

RÉORGANISATION DU QUOTIDIEN

HABITUDE 28

ÉVITEZ DE FAIRE LES COURSES

en ayant faim





SEMAINE 7 **HABITUDE 28**

Évitez de faire vos courses
en ayant faim.

Pourquoi ?

Lorsque vous faites vos courses en ayant faim, votre cerveau va automatiquement vous diriger vers plus de quantités et vers des aliments plus riches.

Vous aurez donc plus à la maison et serez tentés de consommer davantage.

→ **À terme cela sera un frein pour votre perte de poids durable.**





SEMAINE 8

Clé de réussite
N°8

DÉTERMINEZ D'OÙ VIENNENT VOS ENVIES DE MANGER

HABITUDE 29

Pour diminuer les envies de manger, créez-vous **un rituel d'apaisement** en utilisant vos mains.



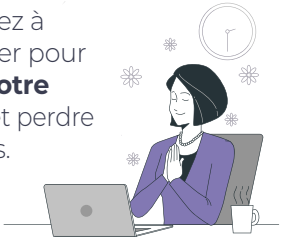
HABITUDE 30

Ne transformez pas vos envies de manger **en habitude.**



HABITUDE 31

Apprenez à relativiser pour **gérer votre stress** et perdre du poids.



HABITUDE 32

Pour diminuer vos envies de manger, mettez **des mots sur vos maux.**



DÉTERMINEZ D'OÙ VIENNENT VOS ENVIES DE MANGER

1. Si vous avez des fringales le soir avant de diner, c'est sans doute lié à de la faim énergétique que vous n'avez pas pris le temps de ressentir durant l'après-midi.
Ceci associé à un besoin de décompression dû à de la surcharge mentale et la fatigue de la journée.

2. La fatigue entraine également des envies de manger

3. Une variation trop importante de l'insuline due à des repas trop riches en sucre rapides entraine des envies de manger

4. Les envies de manger à l'heure du goûter peuvent être liées à de la faim énergétique. Le cerveau a besoin d'une pause et d'un regain d'énergie. **Cela peut-être aussi lié à un besoin de réconfort et de décompression.**

5. Si c'est après le diner, **c'est associé à un besoin de réconfort donc lié à des envies de manger émotionnelles**

6. Si cela se traduit par un besoin d'avoir de grosses quantités c'est qu'un stress conscient (ou inconscient) vous pèse. Vous avez besoin de vous remplir pour vous apaiser. **Cela peut aussi être dû au fait que la faim énergétique était beaucoup trop importante et que vous avez attendu trop longtemps pour vous alimenter**
(d'où l'importance de goûter)

7. Enfin les envies de manger très fortes et incontrôlables peuvent être liées à un traumatisme profond, à de l'ennui ou encore à un sentiment de vide extrême.
Dans ce cas il est conseillé de vous faire aider.

SEMAINE 8

GRIGNOTAGES ET ENVIES DE MANGER

HABITUDE 29

POUR DIMINUER LES ENVIES DE MANGER CRÉEZ-VOUS

un rituel d'apaisement

EN UTILISANT VOS MAINS





SEMAINE 8 **HABITUDE 29**

Pour diminuer les envies de manger, créez-vous un rituel d'apaisement en utilisant vos mains

Pourquoi ?

Le cerveau trouve en la nourriture un certain réconfort (temporaire) et un moment de décompression.
Trouver un rituel d'apaisement et s'y tenir permet de montrer au cerveau qu'il existe d'autres moyens de s'apaiser que par l'alimentation.

Exemple de rituel d'apaisement

En rentrant du travail le soir, mettez-vous dans une tenue confortable, faites-vous une tisane, et faites une activité apaisante (coloriages, musique, peinture, lecture, yoga...)

Astuce

Trouvez une activité dans laquelle vous pouvez utiliser vos mains.
→ **Il a été prouvé qu'en faisant cela, l'envie de manger passait encore plus rapidement.**

Attention

Pour que ce rituel soit efficace, il est important de ne pas avoir une faim énergétique trop importante. En effet, si vous ressentez une trop grosse faim énergétique, le soir par exemple et que vous vous jetez sur la nourriture, le rituel ne servira à rien.

→ **Dans ce cas précis, il y a un réel besoin énergétique.**
D'où l'importance de manger en respectant ses sensations le midi et de goûter lorsque vous avez faim pour éviter les fringales du soir.

SEMAINE 8

GRIGNOTAGES ET ENVIES DE MANGER

HABITUDE 30

NE TRANSFORMEZ PAS VOS ENVIES DE MANGER

en habitudes





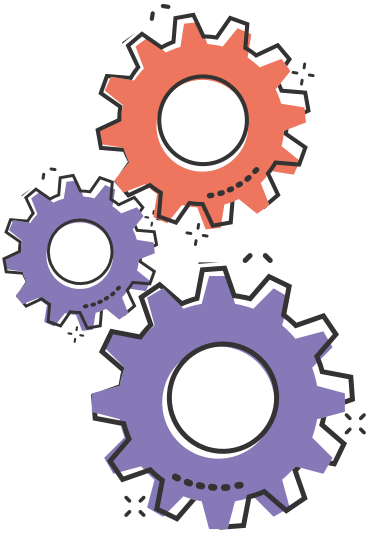
SEMAINE 8 **HABITUDE 30**

Ne transformez pas vos envies de manger en habitude

Pourquoi ?

→ **C'est le risque :**

Vous mangez une fois pour vous apaiser et finissez par transformer cet acte **en rituel, en habitude.**



> ***« IL EST IMPORTANT DE FAIRE ATTENTION À CELA CAR IL EST PLUS DUR DE CASSER LES CERCLES VICIEUX UNE FOIS QUE LES HABITUDES SONT ANCRÉES.***

Astuce

Pour cela, cassez cette habitude et **créez-vous une routine** avec de nouvelles habitudes qui vous apaisent.

SEMAINE 8

GRIGNOTAGES ET ENVIES DE MANGER

HABITUDE 31

Apprenez à relativiser

POUR GÉRER VOTRE STRESS ET PERDRE DU POIDS





SEMAINE 8 **HABITUDE 31**

Apprenez à relativiser pour gérer votre stress et perdre du poids.



Pourquoi ?

Les envies de manger sont souvent intimement liées au stress et aux angoisses. **Relativiser** vous permettra de diminuer votre stress et donc votre taux de cortisol. Taux de cortisol = hormone du stockage par excellence.

Comment ?

- parler avec votre entourage
- changer d'angle de vue sur la situation
- analyser la situation avec sa raison et non ses émotions
- Se faire aider
- Écrire
- méditer

Astuce

Apprendre à relativiser au quotidien sur différentes situations mêmes banales permet d'entraîner le cerveau.

→ **De ce fait lors d'événements plus importants vous arriverez plus facilement à prendre du recul.**

SEMAINE 8

GRIGNOTAGES ET ENVIES DE MANGER

HABITUDE 32

POUR DIMINUER VOS ENVIES DE MANGER METTEZ DES MOTS sur vos Maux





SEMAINE 8 **HABITUDE 32**

Pour diminuer vos envies de manger,
mettez des mots sur vos maux.

Pourquoi ?

L'écriture est un moyen d'extérioriser ses émotions et de diminuer les envies de manger.

Elle permet de mieux se comprendre et de poser des mots sur ses émotions.
C'est essentiel car lorsque vous intériorisez trop, le cerveau a du mal à gérer ce trop plein d'émotions. Il peut alors s'orienter vers l'alimentation pour s'apaiser.



RELISEZ TRÈS RÉGULIÈREMENT CE GUIDE



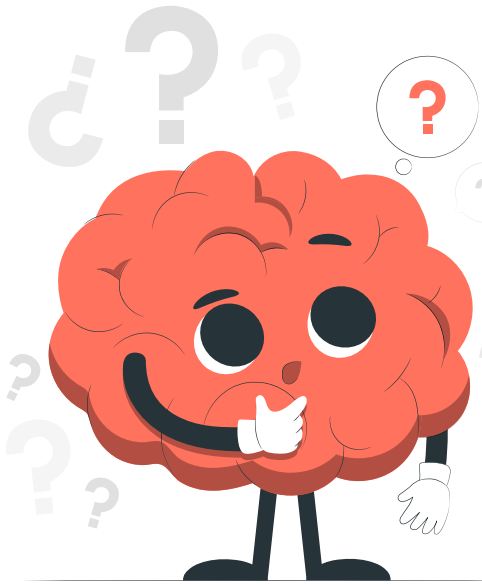
Pourquoi ?

1. Le cerveau fait toujours du tri pour éliminer ce qui à son sens n'est pas forcément essentiel.

   → **Les piqûres de rappel sont donc primordiales pour ancrer durablement des habitudes.**

2. Vous avez eu des habitudes pendant des années que l'on vient perturber. Le cerveau aime être dans sa zone de confort et n'apprécie pas les changements.

   → **Il va donc instinctivement et parfois inconsciemment essayer de retourner vers certaines habitudes que vous aviez.**



Le fait de relire et remettre en application fréquemment ces habitudes rassure et aide à créer de nouvelles habitudes plus rapidement et plus durablement.


Fin

Ma perte de poids

Il ne s'agit pas d'un énième régime drastique qui épuise la tête, le corps, la santé et qui à terme rapporte davantage de kilos.

Oubliez les règles alimentaires restrictives
et les croyances culpabilisantes,
Changez votre façon de faire

GRÂCE À
La méthode Bastel

Il s'agit d'un guide regroupant les **32 meilleures habitudes** à ancrer dans votre quotidien sur **8 semaines** pour enfin réussir à mincir durablement sans régime **+ 8 clés de réussite** qui feront toute la différence pour rester motivé.

PLUS QU'UN CHANGEMENT PHYSIQUE, IL S'AGIT D'UNE APPROCHE NOVATRICE QUI MARQUERA VOTRE VIE.

Marie-Céline
BASTEL

NUTRITIONNISTE NEURO-COMPORTEMENTALISTE

Marie-Céline Bastel aide quotidiennement de nombreuses personnes à perdre du poids sainement et durablement sans régime. Fondatrice de la Méthode Bastel, elle casse les codes de la perte de poids grâce à une approche pluridisciplinaire alliant habitudes, nutrition et neurosciences.