



Manger ce que j'aime sans grossir

les clés que personne ne t'a jamais
donnée

Anne-Laure de BARRY
Diététicienne nutritionniste



Cette peur qui te gâche la vie

Tu as peur de grossir. Cette pensée t'accompagne souvent, et tu aimerais manger sans culpabilité.

Mais chaque tentative de contrôle finit par un craquage... 😞

Ce n'est pas ta faute. C'est un cercle vicieux dans lequel beaucoup de femmes se retrouvent piégées.

👉 **Bonne nouvelle : il existe une autre façon de faire.**

Ce guide va t'aider à comprendre les erreurs invisibles qui t'empêchent de manger sereinement et à découvrir les clés pour retrouver ton poids d'équilibre sans privation ni frustration. ✨

ERREUR N°1 :

Manger avec stress ou culpabilité

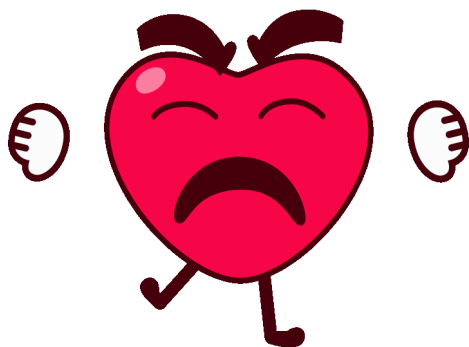


- 💡 "Je ne devrais pas manger ça..."
- 💡 "Je vais encore grossir si je continue..."
- 💡 "Allez, c'est la dernière fois, après je fais attention."

Ces pensées te semblent familières ?



La culpabilité après un repas est souvent plus nocive que l'aliment lui-même. Elle dérègle ton corps, pousse à stocker plus et amplifie les envies de manger.



✓ La clé : Manger avec plaisir et présence.

- Prends quelques secondes pour respirer avant de manger 🧘♀️
- Savoure chaque bouchée, sans précipitation
- Fais confiance à ton corps pour réguler naturellement



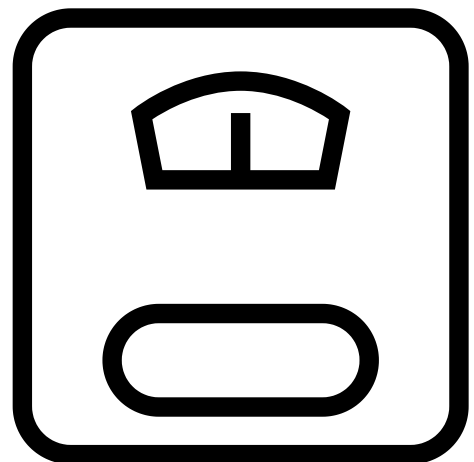
👉 Résultat ?

- ✓ Un apaisement immédiat et un meilleur équilibre sur le long terme.

ERREUR N°2 : Se fier uniquement à la quantité et aux calories

💡 "Il faut que je pèse mes aliments sinon je vais trop manger."

💡 "Je ne peux pas manger ça, c'est trop calorique."



Et si ton corps était bien plus intelligent qu'un tableau de calories ? 🤖

À force de compter, peser et mesurer, tu perds le lien avec tes sensations et ton corps ne sait plus comment réguler naturellement.

✅ La clé : Écouter ton corps plutôt que les chiffres.

- Observe ta faim et ta satiété plutôt que la quantité exacte
- Choisis des aliments qui te font du bien, sans peur ni restriction
- Accorde-toi des plaisirs sans culpabilité, ton corps sait gérer ! ❤️



👉 Résultat ?

- ✓ Moins d'obsession alimentaire et une relation plus sereine avec la nourriture.

ERREUR N°3 :

Croire qu'il faut du contrôle pour ne pas grossir



💡 "Si je lâche prise, je vais me jeter sur la nourriture."

💡 "Si je ne contrôle pas, je vais grossir sans fin."



C'est une illusion.

En réalité, plus tu contrôles, plus tu ressens des compulsions. 🚫
Pourquoi ? Parce que ton cerveau déteste les interdictions. Plus tu t'interdis un aliment, plus il devient irrésistible.

✅ **La clé : Remettre de la confiance dans ton alimentation.**

- Arrête de te forcer à "bien manger", écoute ce qui te fait envie
- Accorde-toi des aliments plaisir sans restriction 🍫
- Fais confiance à ton corps, il sait parfaitement ce dont il a besoin.



👉 Résultat ?

- ✓ Moins d'obsession alimentaire et une relation plus sereine avec la nourriture.

Petits exercices

pour s'entraîner à voir autrement les choses

1.  **Commence par observer** : quels sont les moments où tu ressens le plus de culpabilité ?

2.  **Expérimente** : Essaie un repas où tu manges en pleine conscience, sans distraction.. Que remarques-tu ?

3.  **Mange** des aliments qui te font plaisir tous les jours



Petit bonus rien que pour toi

Tu connais sûrement ce moment où tu regardes ton frigo en te disant :

“Je n’ai rien à manger...”

Alors qu’en réalité, il y a toujours moyen de composer des repas simples, rapides et variés ✨

Pour t’aider, je t’offre un petit assistant repas express : un prompt à copier-coller dans ChatGPT pour que tes ingrédients se transforment en 7 idées de repas, avec même une petite liste de courses en plus si tu veux varier davantage.

Copie-colle ce texte dans ChatGPT et remplis la partie [liste tes ingrédients] avec ce que tu as sous la main 🙌



Petit bonus rien que pour toi

Tu es un(e) chef bienveillant(e) spécialisé(e) dans la cuisine simple, rapide et équilibrée du quotidien.

Ta mission : me proposer ****7 idées de repas différents**** à partir de ce que j'ai dans mon frigo/placards.

Voici ma liste d'ingrédients disponibles : [liste tes ingrédients].

Consignes :

- Les repas doivent être rapides à préparer (20-30 minutes max).
- Pas besoin de techniques compliquées : ça doit rester simple et accessible.
- Varie les idées pour ne pas toujours tourner autour des mêmes plats.
- Pour chaque repas, propose-moi :
 1. Un titre simple et appétissant du plat
 2. Une explication rapide de la recette (2-3 étapes)
- À la fin, donne-moi une ****petite liste de courses complémentaire**** (5-7 ingrédients max) si certains repas peuvent être améliorés ou diversifiés avec ça.

Objectif : que je puisse cuisiner sans prise de tête, avec plaisir, en sortant un peu de ma routine.



Petit bonus rien que pour toi

✨ Exemple concret avec ce que j'ai chez moi (œufs, thon en boîte, riz, tomates, courgettes, yaourt nature, oignons, ail, pâtes, fromage râpé) :

- ✓ Omelette méditerranéenne
- ✓ Salade de riz-thon revisitée
- ✓ Courgettes farcies express
- ✓ Pâtes crémeuses au yaourt et ail
- ✓ Riz sauté façon "frigo vide"
- ✓ Tortilla de pommes de terre et légumes
- ✓ Gratin léger thon-courgettes

👉 Et en bonus, une petite liste de courses pour varier encore plus : citron, herbes fraîches, pois chiches, épinards, sauce soja ou épices.

♥ Avec ça, tu n'auras plus jamais l'impression de "manquer d'idées" : ton frigo devient ton meilleur allié !

👋 *Moi, c'est Anne-Laure*

✂️ Diététicienne depuis 10 ans.
Pendant des années, j'ai vu des femmes lutter avec leur poids, essayer mille régimes, culpabiliser après chaque écart... et surtout se sentir épuisées par cette bataille sans fin.

💡 J'ai compris une chose essentielle :
ce n'est pas ton manque de volonté qui te bloque, mais ta relation avec la nourriture



👉 *Mon approche*

Je t'aide à te libérer de la culpabilité alimentaire et à faire la paix avec ton corps, tout en perdant du poids sans régime, grâce à une approche douce et pleine conscience.

✨ *Ce que cela signifie pour toi ?*

- Plus besoin de te restreindre ni de compter chaque
-
- Retrouver un poids stable et serein, sans frustration ni culpabilité
- Te sentir enfin libre et en paix avec la nourriture

Ce que tu peux faire dès maintenant

Passe à l'action maintenant !

Tu as maintenant 3 nouvelles clés pour manger ce que tu aimes sans grossir. Mais si tu veux aller plus loin et l'adapter à ton quotidien, je suis là pour t'accompagner.

✨ La première étape ?

Le programme "Stop la lutte, maintenant je vis" :
Retrouve un réel apaisement alimentaire, une meilleure image de toi, et commence à perdre du poids en seulement 8 semaines. Dès 1 mois, tu sens la différence dans ta relation à la nourriture et à ton corps.

👉 : [Prendre RDV ici](#)

💌 Une question ? Envie d'en parler ? Envoie-moi un message, je serai ravie d'échanger avec toi !

[par mail : mamanetdieteticienne@gmail.com](mailto:mamanetdieteticienne@gmail.com)

[@maman.et.dieteticienne](https://www.instagram.com/maman.et.dieteticienne)
