



ATELIER SPÉCIAL

PLUS JAMAIS DE RÉGIME !

**VOTRE ANTIDOTE CONTRE LES RÉGIMES
UNE BONNE FOIS POUR TOUTES**

PARTIE 2

**Alimentation, Métabolisme et Émotions :
Les trois piliers pour une remise en forme durable**

Recommandations pour ce soir :

1. Durée : 45 min maximum
2. Prenez un verre d'eau (hydratez vous)
3. Posez vous questions dans le chat
4. Prenez de quoi noter, je vais vous partager plein d'informations
5. **IMPORTANT** : Quiz 2 à la fin de ce cours (pour participer au tirage au sort de demain soir)



Les informations de cet atelier ne remplacent pas un suivi médical ou un traitement en cours.



Qu'est ce que

**VOUS AVEZ RETENU
DU COURS D'HIER ?**



**LA PRISE DE POIDS
CE N'EST PAS
VOTRE FAUTE !**

*Arrêtez de culpabiliser !
Commencez à comprendre !*



An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger part is submerged below. The background is a blue sky with light clouds. Two white rounded rectangular boxes are positioned above the water line, one on the left and one on the right. The text is in white, bold, sans-serif font.

Changement d'alimentation

Bouger + Manger -

Régimes à répétition
Privation de nourriture
Comptage de calories
Effet yo-yo
Troubles du sommeil
Prise de médicaments
Faim émotionnelle
Compulsions
Stress
Basse estime de soi
Kilos émotionnels

Métabolisme ralenti
Sédentarité
Ménopause/Grossesse
Troubles de la thyroïde
Inflammation
Résistance à l'insuline
Diabètes type 2
Intolérances et allergies
Santé intestinale
Syndrome métabolique

Au programme pour ce soir:

- 1 - Le trio incontournable pour une remise en forme durable : alimentation, métabolisme et émotions.**
- 2 - Comprendre pourquoi et comment le métabolisme peut bloquer votre processus de remise en forme**
- 3 - Comprendre pourquoi et comment nos émotions et le fait de manger ses émotions peuvent vous empêcher de vous remettre en forme**



**ET SI MON PROBLÈME
ÉTAIT AVEC MON
MÉTABOLISME ?**

Questionnaire :

Comment va votre métabolisme ?

Avez-vous ...

1. Tendance naturelle à la prise de poids ? Même avec une alimentation saine ?
2. Grande difficulté à maigrir même en mangeant moins ?
3. Les mains et pieds froids ? (même en été)
4. La sensation d'être au ralenti au niveau physique et mental ?
5. Du stress récurrent ? Peur ? Inquiétude ? Chagrin ?
Anxiété ?

6. Le poids est stagné depuis des mois ou qui ne fait qu'augmenter ?
7. Le sommeil compliqué ? Vous avez du mal à vous endormir? Vous n'avez pas d'énergie en vous levant le matin.
8. Mangez-vous un repas plus riche et cela se voit de suite dans la balance ?
9. Troubles de la thyroïde ? Ménopause ?
10. Comment est votre digestion ? Est-ce que vous vous sentez ballonnée, gonflée ou assoupie après manger ? Avez-vous des gaz ?

**Si vous avez répondu oui à 2 ou plus de ces questions :
Cela peut dire que votre métabolisme est ralenti et vous aurez
besoin d'y faire attention et d'en prendre soin !**



**MON MÉTABOLISME
EST AU RALENTI ...**

LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

Catégorie 1

1. Régimes à répétition, privation de nourriture
2. Manger très peu, de moins en moins
3. Effet Yoyo

LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

Catégorie 2

1. Négliger vos examens réguliers (prises de sang) et vos visites chez le médecin
2. Ménopause
3. Troubles de la thyroïde
4. Résistance à l'insuline

Que pensez-vous de ce bilan ?

GLYCEMIE

Hexokinase/AU5800 Beckman (3S) (c)

soit

0,88

4,88

g/L



mmol/L

0,70 à 1,10

Tout va bien ou pas ?

L'ennemie insoupçonnée

Regardez ce cas de résistance à l'insuline ! Cette femme était sur le chemin de développer une **pré-diabète et diabète type 2.**

GLYCEMIE		0,88	g/L	0,70 à 1,10
Hexokinase/AU5800 Beckman (3S) (c)	<i>soit</i>	4,88	mmol/L	
INSULINE TOTALE à jeûn		22,9	mUI/L	1,9 à 23,0
Immunoenzymatique - Chimiluminescente / DXi (3S) (c)				
Index de HOMA-R		4,987		0,744 à 2,259
				

Un index de HOMA-R > 2.4 est révélateur d'une insulino-résistance.

La résistance à l'insuline peut se chacher derrière une glycémie normale !

Attention !

Dans cette même catégorie, on pourrait aussi parler de :

- Microbiote intestinale
- Sommeil
- Intolérances alimentaires
- Allergies
- Fatigue surrénalienne
- Rétention hydrique
- Inflammation de bas grade
- Syndrome métabolique
- ...

Un ensemble de plusieurs facteurs peuvent être impliqués dans votre difficulté à perdre du poids !



LES RALENTISSEURS DE VOTRE MÉTABOLISME...

Catégorie 3

1. Alimentation «stockage» au lieu d'une alimentation «métabolisme»
2. Négliger votre sommeil
3. Négliger votre hydratation (35 mL par kilo de poids par jour)
4. Sédentarité

Deux types alimentation...

Alimentation « Stockage »

- Cette alimentation dite « stockage » va combler les émotions
- Riche en sucres rapides/raffinés
- Bloque/ralentit le métabolisme
- Pas nutritive
- Dérègle le mécanisme de faim et satiété
- Sucre appelle le sucre



Alimentation « Métabolisme »

- Comble les vrais besoins du corps en nutriments
- Stabilise l'humeur
- Riche en bonnes protéines, graisses et glucides
- Accélère le métabolisme
- Très nutritive
- Régule le mécanisme de faim et satiété
- Stoppe les compulsions et les envies sucrées



SOMMEIL ET PRISE DE POIDS



CALCUL HYDRATATION

35 ML PAR KILO DE POIDS PAR JOUR :

- **60 KG : 35 ML * 60 = 2100 ML = 2,1 LITRES PAR JOUR**
 - **65 KG : 35 ML * 65 = 2275 ML = 2,275 LITRES PAR**
 - **70 KG : 35 ML * 70 = 2450 ML = 2,45 LITRES PAR JOUR**
-





**LES ÉMOTIONS ET LA
PRISE DE POIDS :
QUELLES ÉMOTIONS
VOUS MANGEZ ?**



QUELLES ÉMOTIONS VOUS MANGEZ ?

- Colère
- Rancune
- Stress
- Tristesse
- Fatigue
- Solitude
- Ennui
- Baisse estime de soi
- Anxiété
- Désespoir
- Peur

Les solutions pour comprendre mes kilos émotionnels

1 - Enlever le mot "interdit" de votre vocabulaire. Il n'y a pas d'interdiction, mais de la réflexion.

2 - Ne pas donner le pouvoir à la nourriture d'être une récompense ou une compensation à nos émotions négatives

3 - La nourriture ne se mérite pas, alors si vous choisissez de manger un aliment qui ne fait partie de votre routine alimentaire, mangez-en, en paix et en pleine conscience



Les solutions pour comprendre mes kilos émotionnels



4 - Identifiez les émotions que vous mangez et trouvez des solutions pour les gérer ou les accueillir.

5 - Ne laissez pas la nourriture devenir votre source principale de bonheur

6 - Trouvez un autre moyen d'alimenter vos émotions

7 - Ne vous donnez plus d'excuses et enlevez les mots « je n'arrive pas » de votre vocabulaire

Les solutions pour comprendre mes kilos émotionnels

8 - Essayez des nouvelles habitudes : on ne peut pas avoir des résultats différents en faisant les mêmes choses

9 - Pas de tyrannie avec vous même. Soyez patiente et pensez sur le long term. Aucun changement important dans votre vie va se faire en 2 semaines.



Les solutions pour comprendre mes kilos émotionnels

10 - N'oubliez pas de prendre soin de vous ! Si vous ne prenez soin de vous mêmes, qui le fera pour vous ? Parfois les femmes s'occupent de tout l'entourage, mais pas forcément d'elles. Soyez votre priorité.



Au programme de demain soir :

On va vous montrer que c'est possible de maigrir tout en mangeant bien, à sa faim, d'une façon gourmande et équilibrée

On va aussi faire une séance de Questions-Réponses

Devoir maison pour demain

**1 - Envoyez-moi vos questions par mail !
Envoyez-moi vos questions à l'adresse :
contact@rafaelatillier.live**

On va sélectionner les plus intéressantes et vous pouvez aussi envoyer des questions spécifiques selon votre situation personnelle.



Annonces



1 - Tirage au sort & Quiz

On va vous envoyer un Quiz 2. Si vous faites au moins 60% (aussi pour le Quiz 1 d'hier) vous allez participer du tirage au sort du mercredi.

Ce mercredi, à la fin du cours, nous allons faire un tirage au sort et la personne sélectionnée va gagner une place gratuite dans mon programme Remise en Forme Naturelle 2.0.

Mais attention : il va falloir être présente en direct avec nous pour gagner. Si vous n'êtes pas là, on va tirer un autre nom.

Annonces

2 - Demain on ouvrira les places pour le programme Remise en Forme Naturelle.

C'est quoi le programme Remise en Forme Naturelle ?

C'est mon programme d'accompagnement pour les femmes qui veulent aller plus loin que l'atelier et qui veulent être accompagnées par moi directement. Alors, si vous voulez recevoir des informations avant tout le monde, il faut participer au cours en direct.

