



# 3 STRATÉGIES

pour démarrer efficacement  
une perte de poids

---

## AVANT TOUTE CHOSE, AS-TU ÉCOUTÉ LA VIDÉO EN ENTIER ?

---



Pourquoi je te demande ça ?

Parce que comprendre pourquoi ton corps bloque aujourd'hui, c'est la base pour pouvoir avancer autrement.

Sinon, tu risques juste de recommencer les mêmes choses, avec les mêmes résultats.

Et ici, on ne fait pas un énième "plan minceur".

Je préfère t'accompagner à changer la façon dont tu comprends ton corps.

### Les 5 erreurs majeures

Coche celles dans lesquelles tu te reconnais :

- Tu manges trop peu (ou tu sautes des repas)
- Tu ignores complètement l'impact de tes hormones
  - Tu es en contrôle permanent avec la nourriture
- Tu ne t'écoutes plus (tu suis des règles, pas ton corps)
  - Tu veux aller vite... trop vite

# QUAND LE CORPS EST EN MODE BLOCAGE...

## Signaux typiques

- Tu fais attention... mais ton poids ne bouge pas
  - Tu as souvent des fringales (surtout sucrées)
  - Tu craques régulièrement en fin de journée
- Tu te sens fatiguée, même après une nuit correcte
- Tu alternes entre contrôle strict et lâcher prise total
- Tu as l'impression de toujours recommencer à zéro
  - Tu te sens déconnectée de ton corps
  - Tu culpabilises souvent après avoir mangé
- Tu as déjà essayé plusieurs “méthodes” sans résultat durable
- Tu te dis souvent : “je sais ce qu’il faut faire... mais je n’y arrive pas”

**Si tu te reconnais dans plusieurs de ces points,  
ton corps a sûrement besoin d’être rassuré  
et rééquilibré.**

## PAR OÙ COMMENCER ?

---

Tu n'as pas besoin de tout changer du jour au lendemain.

Au contraire.

Ton corps a besoin de simplicité, de régularité... et de sécurité.

**Voici 3 bases que tu peux commencer dès aujourd'hui.**

### Arrêter de manger trop peu !

Beaucoup de femmes pensent bien faire en mangeant moins. Mais en réalité : le corps ralentit car il s'adapte au manque de calories, il stocke davantage et il déclenche plus de fringales.

→ Ce que tu peux faire concrètement :

- Ne saute pas de repas
- Ajoute une vraie source de protéines à tes repas : œufs, volaille, poisson, amandes, noix, fromage blanc brebis...
- N'aie pas peur de manger "suffisamment"

Ton corps doit comprendre qu'il peut relâcher, pas survivre.

# Arrêter de combattre tes envies de sucre

Tes envies ne sont pas un problème. Elles sont **un signal**. Souvent, elles viennent de la fatigue, d'un déséquilibre alimentaire et/ou de carences.

→ Ce que tu peux faire :

Au lieu de lutter :

- ajoute du gras (amandes, avocat...)
- ajoute des protéines (œufs, yaourt, etc.)

Résultat :

tes envies diminuent naturellement

# Arrêter de tout contrôler

Plus tu contrôles... plus tu perds le contrôle.

→ Ce que tu peux faire :

Avant de manger, pose-toi simplement cette question : "Est-ce que ce que je vais manger va vraiment me faire du bien ?"

Pas :

✗ "est-ce que j'ai le droit"

✗ "est-ce que c'est parfait"

Résultat : Tu reconnectes avec ton corps.

# LE RESET QUI CHANGE TOUT

---

*Tu n'as pas besoin d'en faire plus.  
Tu as besoin de faire autrement.*

Mon accompagnement

**RESET 21 JOURS**

t'aide à :

- Rééquilibrer ton assiette selon tes propres besoins
- Relancer ton métabolisme
- Amorcer une perte de poids de manière naturelle et durable
- Retrouver énergie, clarté et sérénité



***Seulement 3 semaines pour réussir ENFIN à relancer ton corps et à changer les choses durablement !***

**Je découvre le Reset 21 jours !**

---

@cecilep\_nutrition