Savourer la vie

Le livret des 4 secrets

**POUR SAVOURER
SA VIE ET TROUVER
OU RETROUVER
SON POIDS DE FORME**

Catherine Lefaivre Roumanoff

HYPNOPRATICIENNE

Bonjour,

Je suis Catherine Lefaivre Roumanoff. Je t'offre ce petit livret qui résume **les 4 secrets pour (re)trouver ton poids de forme**.

Ce que j'appelle « poids de forme » : le poids où tu as des formes qui te conviennent et où tu te sens en forme. Un poids à ton goût, en fonction de tes expériences passées, de ton âge, de ton art de vivre. Pas un chiffre sur une balance : un équilibre dans lequel tu te sens bien.

Ces 4 secrets décrivent **comment mangent naturellement** beaucoup de personnes qui n'ont pas de problème de surpoids et qui ne font pas d'effort pour cela. Ce sont des états d'esprit, un repère solide pour ajuster tes comportements face à la nourriture.

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

Les 4 secrets

SECRET 1

MANGER QUAND ON A FAIM

SECRET 2

MANGER CE QU'ON A ENVIE DE MANGER

LES 4 SECRETS FORMENT UN TOUT

SECRET 3

SAVOURER CE QU'ON MANGE

SECRET 4

ARRÊTER DE MANGER DÈS QUE LA SATIÉTÉ EST LÀ

SECRET 1

MANGER QUAND ON A FAIM

Pour respecter ce principe, il s'agit d'abord de **repérer la sensation de faim**. La faim est une sensation physique simple au niveau de l'estomac. Elle est spécifique, et peut aussi se traduire par un état de faiblesse.

Nous confondons souvent une émotion avec la faim : nous croyons que si nous mangeons, nous nous sentirons mieux. Attention à la confusion : entendre des gargouillis, ce n'est pas forcément avoir faim, et avoir envie de manger n'est pas toujours de la vraie faim.

Une fois que tu as repéré le signal de la faim, il s'agit d'y répondre, sans te faire attendre. Manger quand on a faim, c'est **ne pas manger par anticipation** : c'est tenir compte des signaux de ton corps à l'instant T. C'est choisir le bon moment.

> **ESSAIE CE SOIR.** Avant de manger, pose la main sur ton ventre et demande-toi : *« Sur une échelle de 1 à 10, j'ai faim à combien ? »* Note simplement le chiffre.

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

SECRET 2

MANGER CE QU'ON A ENVIE DE MANGER

C'est sans doute le secret le plus difficile à saisir, surtout après beaucoup de régimes. Pour trouver ton poids de forme, il n'y a **pas d'aliment interdit**, pas de « il faut » ceci ou cela, pas de « je dois » finir mon assiette, ni aucune autre idée contre-productive.

La simplicité : **je mange quand j'ai faim, ce que j'ai envie de manger au moment où j'ai faim.**

Beaucoup d'idées sont alors remises en question : manger beaucoup le matin, finir son assiette pour ne pas gâcher, finir ce qu'on a commencé, manger ceci ou cela parce que c'est bon pour la santé, manger parce que c'est l'heure, manger pour faire plaisir à la personne qui a préparé le repas... Elles sont remplacées par les 4 secrets.

> **ESSAIE CETTE SEMAINE.** Au prochain repas, demande-toi : *« De quoi ai-je vraiment envie, là, maintenant ? »* Sans te juger, suis ton envie. Si tu manges ce que tu as envie de manger, tu as plus de chances de le savourer.

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

SECRET 3

SAVOURER CE QU'ON MANGE

LES 4 SECRETS FORMENT UN TOUT

Adopter ce secret, c'est manger **consciemment**, chaque fois : prêter attention à ce que tu manges et à rien d'autre. C'est un vrai travail si tu as l'habitude de faire autre chose en même temps : pas de télé, pas de téléphone, pas de discussion houleuse. Manger dans le calme intérieur et extérieur, si possible.

Ralentis. Installe-toi, prends ton temps. **Mâche chaque bouchée** (une vingtaine de fois). Vide ta bouche avant de la remplir. Pose ton couteau et ta fourchette entre deux bouchées. En mangeant lentement, tu donnes à ton corps la chance de réagir naturellement et de sentir le signal de satiété.

> **ESSAIE AUJOURD'HUI.** Pour la première bouchée de ton repas, ferme les yeux et savoure-la comme si c'était la première de ta vie.

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

SECRET 4

ARRÊTER DE MANGER DÈS QUE LA SATIÉTÉ EST LÀ

Quand elles ressentent la satiété, les personnes qui ont trouvé leur poids de forme **arrêtent de manger**. Il s'agit d'être en contact avec ses sensations physiques.

Le corps met des heures à digérer ce que l'on mange et, quand il est prêt, il envoie de nouveau le signal de la faim. C'est un cycle simple et naturel qui s'occupe de toi toute ta vie : il suffit de le suivre.

Le signal de satiété met un petit moment pour monter de l'estomac au cerveau (souvent un quart d'heure à vingt minutes), d'où l'intérêt de **prendre du temps pour manger** et d'écouter les signaux de ton corps.

> **ESSAIE CE MIDI.** À mi-repas, pose tes couverts, respire trois fois, et demande-toi : *« Est-ce que j'en veux encore, ou est-ce que c'est déjà assez ? »*

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

ET MAINTENANT ?

Ces 4 secrets sont simples. Les **vivre** complètement, c'est autre chose : nos automatismes se déclenchent avant même que nous ayons le temps de réfléchir.

Pour t'aider à les installer, doucement, sans régime, sans interdit et sans culpabilité, voici mes deux programmes :



Les 9 séances d'hypnose

- 9 séances guidées, 3 h 37 d'écoute
- Un mot d'accueil audio de ma part
- Le livret « Les 4 secrets »

49 € Je choisis les séances

★ LE PARCOURS COMPLET · RECOMMANDÉ



La Master Class

- Les 9 séances d'hypnose incluses
- 18 leçons vidéo, un cahier de suivi de 45 pages, des quiz
- Mes réponses à tes questions

79 €

ou 3 × 26,33 € · Je choisis le parcours

Accès direct par e-mail dès le paiement · 14 jours pour changer d'avis.
Bon à savoir : ce livret est un guide de bien-être. Si ton médecin t'a prescrit une alimentation particulière, continue de la suivre.

L'HYPNOSE EST UN ACCOMPAGNEMENT DE BIEN-ÊTRE. ELLE NE REMPLACE PAS UN AVIS OU UN TRAITEMENT MÉDICAL.

QUI SUIS-JE ?



Animatrice de l'émission « Les Virtuoses de l'hypnose ». Photo prise lors de l'émission.

Hypnopraticienne depuis 2015, animatrice de l'émission « Les Virtuoses de l'hypnose », auteure de 3 livres aux éditions Eyrolles :

Les 5 secrets pour maigrir avec l'hypnose, *Le journal d'une chercheuse en bonheur*, *Le journal d'une hypnothérapeute*.

Je me suis passionnée par le thème de la perte de poids avec l'hypnose.

Dans mon livre, je détaille 5 secrets : une première phase pour définir un objectif, puis les 4 secrets de ce livret.

À bientôt dans les audios !
Je te souhaite le meilleur du monde !

Catherine Lefaivre Roumanoff

TOUS DROITS RÉSERVÉS, REPRODUCTION ET DIFFUSION INTERDITES SANS AUTORISATION DE L'AUTEURE.

ILS ONT PARLÉ DE MA MÉTHODE

SPÉCIAL SANTÉ · ÇA M'INTÉRESSE · « LE JUSTE POIDS SANS RÉGIME »

« L'approche singulière de Catherine Lefaivre Roumanoff repose sur un changement de relation à la nourriture. Grâce à de profonds voyages dans l'inconscient, l'hypnose permet de comprendre le surpoids et de trouver des ressources pour mincir. »

« Ici pas de recette, ni le moindre conseil diététique. L'auteure s'intéresse aux raisons de la « grossitude » pour reprendre son vocabulaire imagé et nous aide à explorer notre relation avec la nourriture. En pratique, tests, coloriages, exercices, quiz nous permettent de nous raconter de nouvelles histoires à table, de nous « auto-hypnotiser » : **fini de manger plus et dans la culpabilité**, *écoutons nos sensations, notre plaisir.* **Ça change tout !** *»*

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Catherine Lefaivre Roumanoff, qu'est-ce qui est décisif ? « La prise de conscience du « c'est possible ». Je cherche à impulser le déclic qui permet de transformer sa vie. Un changement, même minime, permet une redistribution des cartes, résolument plus joyeuses à vivre. »

FEMMES ACTUELLES JEUX

« L'hypnose aide à réaliser que l'on a en soi des richesses à développer et qui peuvent nous remplir sans que la nourriture ait besoin de jouer ce rôle. » … « L'hypnose permet de renforcer la motivation et la confiance en soi », relate Catherine Lefaivre Roumanoff.

EXTRAITS D'ARTICLES DE PRESSE.