

LA MÉTHODE

Carnet d'intégration Chrono*Sense*

Observer • Comprendre • Ajuster • Revenir



21 jours *pour réapprendre
à revenir à votre rythme*

*« Votre corps n'est pas
votre adversaire. »*

STÉPHANIE GERVAIS

Hypnothérapeute • Chronobiologie alimentaire



SOMMAIRE

BIENVENUE DANS VOTRE CARNET	4
VOTRE PARCOURS CHRONOSTARTER EST ACTIVÉ	5
MENTION IMPORTANTE	6
AVANT DE COMMENCER	7
COMMENT UTILISER LE MANUEL ET LE CARNET	8
ESCALE DE LECTURE 1	9
SEMAINE 1 - OBSERVER, PUIS ESSAYER	10
JOUR 1 - REVENIR AU RÉEL	11
JOUR 2 - RECONNAÎTRE VOTRE FAIM	12
JOUR 3 - LIRE VOTRE JOURNÉE DANS SON ENSEMBLE	13
ESCALE DE LECTURE 2	14
VOTRE PREMIÈRE JOURNÉE REPÈRE	15
JOUR 4 - TESTER UNE JOURNÉE REPÈRE	16
JOUR 5 - AJUSTER VOTRE PETIT-DÉJEUNER	17
JOUR 6 - CONSTRUIRE UN DÉJEUNER QUI VOUS SOUTIENT	18
ESCALE DE LECTURE 3	19
JOUR 7 - PREMIER BILAN DOUX	20
SEMAINE 2 - AFFINER SANS RIGIDIFIER	21
JOUR 8 - DONNER UNE PLACE À VOTRE COLLATION	22
JOUR 9 - OBSERVER VOTRE DÎNER	23
ESCALE DE LECTURE 4	24

SOMMAIRE - SUITE

JOUR 10 - RALENTIR PENDANT UN REPAS	25
JOUR 11 - SENTIR LE SUFFISANT	26
JOUR 12 - COMPRENDRE VOS ENVIES	27
ESCALE DE LECTURE 5	28
JOUR 13 - RÉHABILITER LE PLAISIR	29
JOUR 14 - DEUXIÈME BILAN DOUX	30
SEMAINE 3 - CONSOLIDER ET SAVOIR REVENIR	31
JOUR 15 - IDENTIFIER VOTRE RYTHME NATUREL	32
ESCALE DE LECTURE 6	33
JOUR 16 - FAIRE LA PAIX AVEC LES JOURS IMPARFAITS	34
JOUR 17 - REMETTRE LA BALANCE À SA JUSTE PLACE	35
JOUR 18 - RECONNAÎTRE LES PROGRÈS INVISIBLES	36
ESCALE DE LECTURE 7	37
JOUR 19 - PRÉPARER VOS RETOURS	38
JOUR 20 - CONSTRUIRE VOTRE BOUSSOLE CHRONOSENSE	39
JOUR 21 - CLÔTURER SANS FINIR	40
ESCALE DE LECTURE 8	41
VOTRE BOUSSOLE CHRONOSENSE	42
VOS ALIMENTS ET VOS SOLUTIONS REPÈRES	43
POUR ALLER PLUS LOIN	44
AVANT DE REFERMER CE CARNET	45

BIENVENUE DANS VOTRE CARNET

Ce carnet vous accompagne pendant 21 jours pour faire entrer progressivement les repères ChronoSense dans votre quotidien. Les trois premiers jours sont consacrés principalement à l'observation. Vous pourrez ensuite expérimenter, ajuster et construire vos propres repères sans rechercher une application parfaite.

Quelques mots suffisent pour répondre. L'essentiel n'est pas de remplir chaque espace, mais de remarquer ce qui se passe réellement : la faim, l'énergie, les envies, la digestion, la satiété, le plaisir et les contraintes de la vraie vie.

LE FIL DU PARCOURS

Observer ce qui existe déjà.
Comprendre ce que votre journée raconte.
Expérimenter un repère à la fois.
Ajuster sans vous juger.
Revenir simplement lorsque la vie bouscule le rythme.

Vous pouvez avancer quotidiennement ou reprendre après une pause. Une journée sautée ne vous oblige jamais à recommencer depuis le début.

VOTRE PARCOURS CHRONOSTARTER EST ACTIVÉ

PARCOURS ACTIVÉ

Si vous lisez ce carnet, votre activation a déjà été enregistrée. Vous avez donc accès au Manuel ChronoSense, à ce carnet d'intégration et aux informations utiles pour la suite de votre parcours.

Pendant les 10 jours suivant cette activation, le Plan ChronoSense personnalisé reste accessible au tarif réservé de 187 €, au lieu du tarif public de 230 €. Cette possibilité est un prolongement facultatif : elle vous permet, si vous le souhaitez, d'adapter les quantités, les horaires et l'organisation à votre rythme, à vos habitudes, à vos contraintes et à vos objectifs.

Conservez l'email reçu après votre activation : il constitue votre accès direct à vos ressources et aux informations liées à votre parcours.

MENTION IMPORTANTE

Ce carnet est un support d'information, de réflexion et d'accompagnement personnel. Il ne remplace ni un avis médical, ni un diagnostic, ni une prise en charge nutritionnelle, psychologique ou médicale individualisée.

Si vous êtes enceinte, si vous allaitez, si vous souffrez d'un trouble du comportement alimentaire, d'une pathologie métabolique, digestive, hormonale ou chronique, si vous suivez un traitement ou si vous présentez un symptôme persistant, demandez l'avis d'un·e professionnel·le de santé qualifié·e avant de modifier votre alimentation.

ChronoSense ne garantit pas de perte de poids. Chaque corps possède son histoire, ses besoins et son temps d'adaptation. L'intention de ce carnet est de vous aider à retrouver des repères, à mieux comprendre votre fonctionnement et à construire une relation plus apaisée avec votre alimentation.

AVANT DE COMMENCER

Vous commencez ce carnet parce que...

Ce que vous aimeriez mieux comprendre dans votre alimentation...

Ce qui vous pèse le plus aujourd'hui...

Ce que vous aimeriez ressentir davantage dans votre corps et dans vos repas...

VOTRE PHRASE DE DÉPART

Vous n'avez pas besoin d'être parfait-e pour avancer. Vous avez seulement besoin de revenir à votre rythme, un repas après l'autre.

COMMENT UTILISER LE MANUEL ET LE CARNET

Le Manuel ChronoSense est votre ressource de fond. Il vous aide à comprendre le rythme du corps, la place des repas, les envies, le plaisir et la manière de revenir à vos repères après une journée moins structurée.

AVANT DE COMMENCER À REMPLIR VOTRE CARNET

Lisez les pages 2 à 14 du Manuel ChronoSense. Cette première lecture vous permettra de découvrir l'esprit de la méthode et les repères essentiels sur lesquels votre parcours va s'appuyer. Vous n'avez pas besoin de tout retenir ni de tout appliquer immédiatement.

Avancez ensuite dans le Carnet en suivant les étapes dans l'ordre. Au fil des 21 jours, huit escales vous indiqueront précisément les pages du Manuel à lire ou à relire. Chaque lecture viendra éclairer ce que vous êtes en train d'observer et vous aidera à intégrer progressivement les repères ChronoSense.

VOUS PRÉFÉREZ LIRE LE MANUEL EN ENTIER ?

Vous pouvez bien sûr le faire avant de commencer. Les escales du Carnet vous inviteront ensuite à revenir sur les passages importants au moment où ils pourront vous être particulièrement utiles.

Le Manuel vous aide à comprendre. Le Carnet vous aide à observer, expérimenter et intégrer.

ESCALE DE LECTURE 1/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Avant de commencer vos premières observations, lisez les pages 15 à 20 du Manuel ChronoSense.

Ces pages vous aident à comprendre pourquoi manger moins ne suffit pas toujours, comment structurer une journée alimentaire et comment construire une assiette suffisamment rassasiante.

Vous n'avez pas besoin de tout mémoriser. Retenez simplement les repères qui vous paraissent les plus utiles pour commencer.

SEMAINE 1 — OBSERVER, PUIS ESSAYER

Pendant les trois premiers jours, ne cherchez pas à corriger vos repas. Vous allez regarder votre journée telle qu'elle existe réellement. À partir du quatrième jour, vous testerez progressivement la structure ChronoSense.

VOTRE INTENTION

Vous regardez ce qui est là. Vous n'avez rien à prouver. Vous commencez par comprendre.

JOUR 1 — REVENIR AU RÉEL

Aujourd'hui, conservez vos habitudes autant que possible. Notez ce que vous mangez et buvez, les horaires approximatifs, ainsi que ce que vous remarquez dans votre corps. Cette photographie de départ n'est ni bonne ni mauvaise : elle vous donne un point de comparaison.

Ce matin : horaire, aliments, faim avant et sensations après...

À midi...

Dans l'après-midi...

Le soir...

Ce que cette journée vous montre, sans avoir besoin de la juger...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Aujourd'hui, vous observez sans vous condamner.

JOUR 2 — RECONNAÎTRE VOTRE FAIM

La faim peut être claire, discrète, tardive ou difficile à reconnaître. Aujourd'hui, vous n'avez pas à la maîtriser : vous allez seulement remarquer comment elle se manifeste et ce qui se passe lorsque vous attendez longtemps avant de manger.

À quels moments avez-vous ressenti la faim ?

Comment s'est-elle manifestée dans votre corps ou dans votre attention ?

Avez-vous attendu trop longtemps avant un repas ?

Avez-vous mangé sans faim ? Dans quel contexte ?

Ce que vous comprenez aujourd'hui...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Votre faim est une information, pas une ennemie.

JOUR 3 — LIRE VOTRE JOURNÉE DANS SON ENSEMBLE

Une envie du soir peut parfois commencer par un matin trop léger ; une collation sautée peut modifier le dîner. Aujourd'hui, observez les liens entre les différents moments de votre journée plutôt que d'analyser chaque repas isolément.

Quel repas vous a le mieux soutenu-e ?

À quel moment votre énergie ou votre concentration ont-elles changé ?

Quelle envie est apparue et qu'est-ce qui l'a précédée ?

Quelle contrainte a le plus influencé votre organisation ?

Le premier repère que vous avez envie d'expérimenter...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Votre journée raconte une histoire que vous pouvez apprendre à lire.

ESCALE DE LECTURE 2/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 21 à 26 du Manuel ChronoSense.

Elles vous montrent comment préserver votre rythme lorsque la vraie vie s'en mêle, traverser les difficultés sans conclure à un échec et remettre la balance à sa juste place.

Laissez cette lecture éclairer vos observations, sans chercher à obtenir une journée parfaite.

VOTRE PREMIÈRE JOURNÉE REPÈRE

Vous préparez l'expérience

Demain, vous allez tester une journée repère ChronoSense. Il ne s'agit pas de reproduire un modèle parfait, mais de préparer suffisamment votre journée pour pouvoir observer ce que cette structure change.

Le petit-déjeuner que vous pouvez réellement prévoir...

Le déjeuner possible avec votre emploi du temps...

La collation que vous pouvez emporter ou préparer...

Le dîner que vous pourrez adapter à votre faim...

La contrainte que vous anticipez et la solution la plus simple...

SI VOUS SOUHAITEZ DES REPÈRES ADAPTÉS À VOUS

La journée repère vous donne une base d'expérimentation. Si vous souhaitez adapter précisément les quantités, les horaires et l'organisation à votre rythme, à vos habitudes, à vos contraintes et à vos objectifs, le Plan ChronoSense personnalisé constitue une suite possible — jamais la conséquence d'un échec.

Tarif public : 230 €

Tarif réservé ChronoStarter : 187 € pendant les 10 jours suivant l'activation de votre parcours.

Découvrir le Plan personnalisé

JOUR 4 — TESTER UNE JOURNÉE REPÈRE

Suivez aujourd'hui la structure que vous avez préparée, avec souplesse. Si un repas change, notez simplement pourquoi. L'expérience reste utile même lorsqu'elle ne se déroule pas comme prévu.

Ce que vous aviez prévu et ce qui s'est réellement passé...

Votre faim entre les repas...

Votre énergie au fil de la journée...

Vos envies ou vos automatismes...

Ce que vous garderiez et ce que vous ajusteriez lors d'un prochain essai...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous expérimentez pour apprendre, pas pour vous mettre à l'épreuve.

JOUR 5 — AJUSTER VOTRE PETIT-DÉJEUNER

À partir de ce que vous avez observé, testez un petit-déjeuner suffisamment nourrissant et réaliste. Regardez surtout ce qu'il change dans votre matinée.

Ce que vous avez choisi ce matin...

Votre faim avant et après...

Votre énergie jusqu'au déjeuner...

Ce qui a été simple ou difficile...

Le prochain ajustement utile...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous cherchez un appui stable, pas un matin parfait.

JOUR 6 — CONSTRUIRE UN DÉJEUNER QUI VOUS SOUTIENT

Aujourd'hui, accordez une attention particulière au déjeuner : sa composition, les conditions dans lesquelles vous mangez et la manière dont il soutient votre après-midi.

La composition de votre déjeuner...

Les conditions du repas : temps, lieu, disponibilité...

Votre sensation juste après...

Votre faim, votre énergie ou vos envies trois à quatre heures plus tard...

Ce que vous souhaitez conserver...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous nourrir suffisamment peut rendre la suite de votre journée plus simple.

ESCALE DE LECTURE 3/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 27 à 29 du Manuel ChronoSense.

Ces pages vous invitent à regarder autrement le retour des envies et à mieux comprendre ce qu'elles peuvent exprimer : faim, fatigue, émotion, habitude ou besoin de réconfort.

Observez ce qui résonne avec votre expérience actuelle, sans vous juger.

JOUR 7 — PREMIER BILAN DOUX

Vous avez observé, préparé puis expérimenté. Rassemblez aujourd'hui les informations les plus utiles sans chercher une note ou un résultat.

Ce que vous avez découvert sur votre rythme...

Le repas qui vous a le plus soutenu-e...

Le repère le plus facile à conserver...

Ce qui demande encore de la compréhension...

Votre intention pour la semaine suivante...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Chaque observation devient un repère possible.

LES REPÈRES GÉNÉRAUX VOUS SUFFISENT-ILS ?

Vous pouvez avoir compris l'esprit de ChronoSense tout en vous demandant quelles quantités vous correspondent ou comment organiser les repas avec vos horaires. Cela ne signifie pas que vous avez mal commencé : les repères de ce carnet sont volontairement généraux.

Le Plan ChronoSense personnalisé permet de les adapter à votre situation. Il reste accessible à 187 € pendant les 10 jours suivant l'activation, au lieu du tarif public de 230 €.

Voir l'offre réservée ChronoStarter

SEMAINE 2 — AFFINER SANS RIGIDIFIER

Cette semaine, vous allez porter votre attention sur la collation, le dîner, la vitesse du repas, la satiété, les envies et le plaisir. Vous n'avez pas besoin de conserver tous les ajustements en même temps.

LES POINTS D'ATTENTION DE LA SEMAINE

La place de la collation • La faim au dîner • Le rythme du repas • Les envies et le plaisir

JOUR 8 — DONNER UNE PLACE À VOTRE COLLATION

Observez aujourd'hui le moment où la faim apparaît dans l'après-midi. Si elle est présente, installez une collation choisie plutôt qu'une succession de prises dispersées.

À quelle heure la faim ou l'envie est-elle apparue ?

Ce que vous avez choisi...

Faim, fatigue, émotion ou besoin de pause : qu'avez-vous reconnu ?

L'effet sur votre fin de journée et votre dîner...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Votre collation peut créer une transition plus douce.

JOUR 9 — OBSERVER VOTRE DÎNER

Le dîner ne peut pas être compris sans regarder la journée qui le précède. Observez votre faim, la composition du repas, la digestion et les éventuelles envies qui suivent.

Votre faim avant le dîner...

Ce que votre journée avait déjà apporté...

Ce que vous avez choisi de manger...

Votre digestion et vos sensations ensuite...

Ce que ce dîner vous apprend...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Le soir n'est pas un verdict sur votre journée.

ESCALE DE LECTURE 4/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 30 à 35 du Manuel ChronoSense.

Cette lecture vous aide à préserver la place du plaisir et à construire un rythme suffisamment souple pour pouvoir durer dans votre vraie vie.

Retenez une idée simple à expérimenter dans les prochains jours.

JOUR 10 — RALENTIR PENDANT UN REPAS

Choisissez un seul repas et créez quelques secondes de présence supplémentaires : vous asseoir, poser les couverts une fois, respirer ou remarquer le passage de la faim au rassasiement.

Le repas choisi...

Ce qui vous a aidé-e à ralentir...

Ce que vous avez remarqué dans vos sensations...

Ce qui vous a ramené-e à la vitesse habituelle...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Ralentir un instant suffit déjà à entendre davantage.

JOUR 11 — SENTIR LE SUFFISANT

La satiété n'est pas toujours un signal net. Elle peut apparaître comme une diminution de l'intérêt, un apaisement de la faim ou la sensation que poursuivre n'ajouterait plus vraiment de satisfaction.

À quel moment la faim a-t-elle commencé à s'apaiser ?

Quels signes vous ont indiqué que le repas devenait suffisant ?

Avez-vous continué ? Si oui, qu'est-ce qui intervenait ?

Ce que vous aimeriez observer une prochaine fois...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous pouvez apprendre à reconnaître le suffisant sans vous surveiller.

JOUR 12 — COMPRENDRE VOS ENVIES

Une envie peut parler de faim, de fatigue, d'émotion, d'habitude, de disponibilité alimentaire ou de plaisir. Lui donner un sens ne vous oblige pas à la combattre.

L'envie apparue aujourd'hui...

Ce qui s'était passé avant...

Ce dont vous aviez peut-être besoin...

La réponse que vous avez choisie...

Ce que cette envie vous apprend...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Comprendre une envie vous offre davantage de choix.

ESCALE DE LECTURE 5/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 36 à 41 du Manuel ChronoSense.

Ces pages vous invitent à changer progressivement de regard sur votre corps et à faire de ChronoSense une manière plus douce de revenir à vous.

Cette lecture accompagne la suite du parcours sans vous demander de tout transformer d'un seul coup.

JOUR 13 — RÉHABILITER LE PLAISIR

Le plaisir n'est pas opposé au rythme. Choisissez aujourd'hui un aliment que vous appréciez et accordez-lui une place claire, sans le manger en cachette ni préparer une compensation.

Le plaisir que vous avez choisi...

La manière dont vous l'avez installé dans votre journée...

Ce que vous avez ressenti avant, pendant et après...

Ce que cela change lorsque le plaisir est autorisé...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Le plaisir peut appartenir à votre équilibre.

JOUR 14 — DEUXIÈME BILAN DOUX

Cette semaine vous a permis d'affiner votre écoute. Regardez les évolutions discrètes : une faim mieux reconnue, une envie comprise plus tôt, un repas préparé plus simplement ou un retour moins culpabilisant.

Ce que vous entendez mieux dans votre corps...

Ce qui est devenu plus simple...

Ce qui reste fragile...

Le repère que vous souhaitez répéter...

La douceur que vous pouvez vous accorder...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous progressez aussi dans les changements que personne ne voit.

SEMAINE 3 — CONSOLIDER ET SAVOIR REVENIR

La dernière semaine ne cherche pas à figer une organisation. Elle vous aide à reconnaître votre propre boussole : ce qui vous soutient, ce qui vous éloigne du rythme et ce qui vous permet d'y revenir.

VOTRE INTENTION

Vous ne cherchez plus à tout contrôler. Vous construisez des repères auxquels vous pourrez revenir.

JOUR 15 — IDENTIFIER VOTRE RYTHME NATUREL

Regardez les horaires et les intervalles qui semblent le mieux correspondre à votre faim, à votre énergie et à votre vie quotidienne. Il ne s'agit pas de trouver une heure parfaite.

Les moments où votre faim est la plus lisible...

Les intervalles qui vous soutiennent le mieux...

Les contraintes récurrentes de votre quotidien...

L'organisation réaliste que vous entrevoyez...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Votre rythme se construit à la rencontre de votre corps et de votre vraie vie.

ESCALE DE LECTURE 6/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 42 à 47 du Manuel ChronoSense.

Vous y découvrirez comment adapter vos repères aux différentes saisons de votre vie et commencer à construire une relation plus durable avec votre alimentation.

Notez, si vous le souhaitez, le repère qui vous semble aujourd'hui le plus réaliste à conserver.

JOUR 16 — FAIRE LA PAIX AVEC LES JOURS IMPARFAITS

Choisissez une journée récente qui ne ressemblait pas à ce que vous souhaitiez. Relisez-la comme une source d'informations, sans la transformer en preuve d'échec.

Ce qui a bousculé cette journée...

Ce que vous avez fait du mieux possible...

Ce que vous avez appris...

Le repas suivant qui pourrait simplement vous ramener à vos repères...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous pouvez revenir sans vous punir.

JOUR 17 — REMETTRE LA BALANCE À SA JUSTE PLACE

Si vous vous pesez, observez aujourd’hui la place que prend le chiffre dans votre humeur et dans vos décisions. Un chiffre peut constituer une donnée ; il ne résume ni vos efforts ni votre évolution.

Ce que la balance déclenche en vous...

Les décisions que vous prenez sous son influence...

Les autres signes d’évolution que vous pouvez observer...

La place plus juste que vous souhaitez lui donner...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Un chiffre vous informe parfois ; il ne vous définit jamais.

JOUR 18 — RECONNAÎTRE LES PROGRÈS INVISIBLES

Les transformations utiles apparaissent souvent avant tout changement visible : moins de culpabilité, une faim plus claire, un retour plus rapide ou davantage de confiance dans un repas simple.

Une réaction qui a changé...

Une sensation que vous reconnaissez mieux...

Un choix devenu plus simple...

Une parole plus douce que vous vous êtes adressée...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Ce qui change à l'intérieur compte aussi.

ESCALE DE LECTURE 7/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Lisez ou relisez les pages 48 à 53 du Manuel ChronoSense.

Ces pages vous invitent à reconnaître la patience comme une force et à regarder le chemin déjà parcouru, y compris lorsque les progrès restent discrets.

Accueillez cette lecture comme un temps de recul avant la dernière partie du parcours.

JOUR 19 — PRÉPARER VOS RETOURS

Le véritable repère n'est pas de ne jamais sortir du rythme, mais de savoir comment y revenir. Préparez un retour simple pour les périodes chargées, les voyages ou les repas imprévus.

Les situations qui vous désorganisent le plus souvent...

Le repas repère auquel vous pouvez revenir...

Les aliments simples que vous pouvez garder disponibles...

La phrase qui vous empêchera de tout abandonner...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous n'avez pas besoin de tout recommencer. Vous avez seulement besoin du prochain retour.

JOUR 20 — CONSTRUIRE VOTRE BOUSSOLE CHRONOSENSE

Rassemblez les repères qui vous ressemblent. Ils pourront évoluer avec les saisons, les horaires, l'activité et les changements de votre vie.

Votre petit-déjeuner repère...

Votre déjeuner repère...

Votre collation repère...

Votre dîner repère...

Votre signal d'alerte lorsque votre journée se désorganise...

Votre geste de retour le plus simple...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vos repères sont là pour vous ramener à vous, pas pour vous enfermer.

JOUR 21 — CLÔTURER SANS FINIR

Vous ne terminez pas un programme figé. Vous rassemblez ce que ces 21 jours vous ont appris afin de poursuivre avec davantage de conscience et de souplesse.

Ce que ces 21 jours vous ont appris...

Ce qui a commencé à changer...

Ce que vous voulez garder...

Ce que vous souhaitez continuer à observer...

La manière dont vous aimeriez poursuivre...

VOTRE PHRASE DE RETOUR

Vous ne terminez pas un programme. Vous continuez à revenir à votre rythme.

ESCALE DE LECTURE 8/8 - DANS LE MANUEL CHRONOSENSE

Pour cette dernière escale, lisez ou relisez les pages 54 à 65 du Manuel ChronoSense.

Elles vous accompagnent pour continuer sans recommencer, relâcher l'exigence de perfection, faire la paix avec votre rythme et préparer la suite avec davantage d'autonomie.

Vous n'avez pas besoin d'avoir tout intégré. Gardez les idées qui vous soutiennent aujourd'hui et revenez-y lorsque vous en ressentirez le besoin.

VOTRE BOUSSOLE CHRONOSENSE

Vos repas repères...

Vos signaux de faim et de satiété...

Vos moments de fragilité...

Ce qui vous aide à revenir après une journée différente...

Les phrases que vous voulez garder près de vous...

VOTRE PHRASE DE BOUSSOLE

Vous n'avez pas besoin d'un cadre parfait. Vous avez besoin de repères qui vous ramènent à vous.

VOS ALIMENTS ET VOS SOLUTIONS REPÈRES

Identifier quelques solutions simples évite d'avoir à tout réinventer lorsque le temps ou l'énergie manquent.

Vos sources protéinées repères...

Vos féculents et pains repères...

Vos légumes faciles...

Vos collations repères...

Vos repas simples que vous pouvez préparer sans réfléchir...

Vos solutions pour les journées chargées...

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous pouvez revenir à certaines pages de ce carnet, refaire un bilan après quelques semaines ou relire une escale du Manuel lorsque votre rythme devient plus flou.

Si vous souhaitez une lecture plus précise de votre organisation alimentaire, le Plan ChronoSense personnalisé permet d'adapter les quantités, les horaires et la structure des repas à votre situation. Après la période réservée suivant l'activation, il reste accessible au tarif public de 230 €.

TROIS NIVEAUX COMPLÉMENTAIRES

Le Manuel vous aide à comprendre.

Le carnet vous aide à observer et à intégrer.

Le Plan personnalisé vous aide à adapter plus finement les repères à votre quotidien.

Il n'y a ni retard ni urgence. Vous pouvez choisir la suite qui correspond réellement à vos besoins.

AVANT DE REFERMER CE CARNET

Peut-être que tout n'a pas changé. Certaines habitudes sont peut-être encore présentes, certains repas restent parfois fragiles et certains jours demandent davantage de souplesse. Cela n'efface pas le chemin parcouru.

Vous avez appris à observer avant de juger, à comprendre avant de corriger, à expérimenter avant de conclure et à revenir sans vous punir. Chaque fois que vous choisirez un repas simple après une journée floue, que vous écouterez un signal du corps ou que vous vous parlerez avec davantage de douceur, vous poursuivrez ce chemin.

Vous n'avez pas à tout recommencer. Vous pouvez simplement continuer à construire votre rythme, un retour après l'autre.

CHAQUE PETIT PAS COMPTE.

Votre rythme n'a pas besoin d'être parfait pour devenir plus clair, plus stable et plus respectueux de votre réalité.

Stéphanie Gervais
ChronoSense