



GUIDE 100% GRATUIT !

ton carnet Anti-Grignotages

Lila | Perte de Poids, Alimentation Émotionnelle & Hormones



@maigrirsanscraquer

Qui-suis je ?



Je m'appelle Lila et je suis **Coach Perte de poids** dédiée aux femmes de 40 à 55 ans qui ne se reconnaissent plus dans leurs corps, et qui veulent ENFIN inverser la tendance.

Avec moi tu retrouves la confiance en toi et une vie saine, sans sacrifices inutiles. 🌿💪

💖 Ensemble, nous allons balancer l'équilibre entre bien-être et vie sociale, dire adieu aux frustrations de la perte de poids, et dire bonjour à une alimentation qui te ressemble. Fini les grignotages impulsifs et les plans impossibles à tenir ! 🚀

Rejoins-moi pour des conseils personnalisés, des astuces pratiques et surtout, une dose quotidienne de motivation positive. 🌈💫 Parce que perdre du poids peut être synonyme de plaisir et de bien-être durable.

**Tu sens que ton corps à
changé, et que tu as besoin
d'une stratégie plus adaptée
à la toi d'aujourd'hui ?**

**Entre 40 et 55 ans, le corps change,
les priorités aussi.**

Ce que tu faisais jusqu'ici ne
fonctionne plus.

Tu vis des grignotages,
et subis un stress intense,
des émotions qui débordent,
des hormones chamboulées.

Tu n'as pas besoin d'un énième menu,
mais plutôt d'un parcours simplifié qui
s'adapte à ta vie, ton corps, et TOI.

Je t'offre un audit déblocage



L'intro

Je ne t'apprend rien : Les grignotages peuvent vraiment saboter tes efforts de perte de poids.

Il est essentiel de comprendre ce qu'ils sont et pourquoi tu grignotes pour reprendre le contrôle de ton alimentation et te rapprocher de tes objectifs sans te stresser.

En gérant ces "moment", tu crées une base solide pour une perte de poids durable. Des choix malins, une meilleure compréhension émotionnelle, et voilà, tu fonces vers une nutrition qui booste ton bien-être.

On y va ? 🚀 Je t'embarque avec moi !



COMPRENDRE LES GRIGNOTAGES

Les grignotages, c'est quand tu te fais un petit casse-croûte entre **sans vraiment avoir faim.** avoir faim.

Souvent, ça débarque quand tu t'ennuies, qu'on tu es stressée, fatiguée, ou un peu dans un mood d'émotions négatives, *(surtout l'après-midi et le soir d'ailleurs)*

Repérer ces moments, c'est l'une des clefs pour régler ça. Comprendre pourquoi tu grignotes va t'aider à contrôler ces petites attaques surprises et à rester sur la route de tes objectifs sans stresser. Keep it cool, tu gères ! 🌟 **Et si tu chutes ? C'est OK**



Ce qui se cache derrière ? Des raisons psychologiques.

Stress, ennui, émotions négatives.

C'est comme si tes émotions commandaient un menu maxi-best off 🍷🍷🍪 sans laisser à ton cerveau l'opportunité de dire "NON".

En comprenant ce qui te pousse à grignoter : tu vas reprendre le contrôle de ton alimentation !

Journal de Bord

Tenir un journal alimentaire peut être super utile pour comprendre tes habitudes alimentaires. C'est comme une fenêtre ouverte sur ce qui se passe dans ton assiette. Ça te permettra de repérer des tendances et d'analyser ton quotidien alimentaire .

Alors, pourquoi ne pas essayer ? 🍴🍴🌟

Tu peux noter la date et évaluer ta journée ici ➡



Petit Déj

Déjeuner

Diner

Collations / Autres

À table !



Checklist

Un autre bon moyen de réduire les grignotages est d'adopter des habitudes saines liées à ton alimentation. Après avoir noté sur ton journal de bord, analyse ici ta journée.

- ☐ Chaque repas est composé d'une portion de protéine (120g), une portion de glucide (150-200g), une portion de légumes (200g). *(quantité approximative)*
- ☐ Tu as bien pris le temps de manger (30 minutes minimum, mastication entre chaque bouchées)
- ☐ Tu as intégré à chaque repas un aliment "plaisir" pour t'éviter de craquer après *(On évite la frustration/restriction)*
- ☐ Tu as su reconnaître la sensation de satiété pour t'arrêter. de manger au moment idéal.
- ☐ Tu as bu au minimum 1 grand verre d'eau par repas, et 1 entre chaque repas *(ration quotidienne idéale : 1,5L)*
- ☐ Après avoir analysé ta fenêtre de grignotage : tu as intégré une collation saine avant celle ci *(contrôle)*
- ☐ Tu as dormi entre 7 et 8h minimum, avec un coucher avant 23h pour te permettre de réduire la fatigue.



Fatigue = manque d'énergie = grignotages

Maximiser ta satiété

Plutôt que de lutter pour ne pas grignoter : identifie le moment où ton grignotage intervient et intègre un "repas" une "collation" pour contrôler au mieux ce que tu manges

Fruits frais
Légumes croquants denses
Houmous
Fruits secs, Oléagineux



Cottage Cheese
Yaourt Grec
Oeufs durs
Charcuterie sèches maigres
Surimi, tartinade de poissons

Popcorn Nature
Bowl chia
Chocolat noir
Smoothies Yaourt

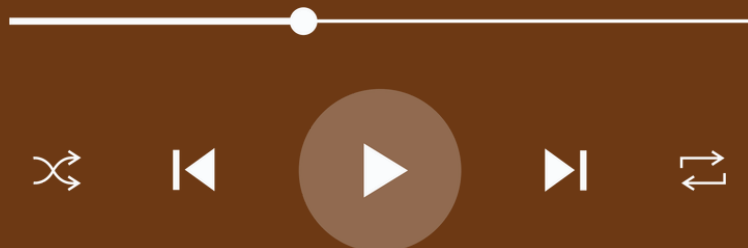




Le Podcast

Le stress

Grand ennemi de ta perte de poids ?



[Clique ici pour lancer l'épisode sur spotify.](#)

Le stress est l'un de tes déclencheur ?

Je te propose dans cet épisode de comprendre le lien entre ton stress, et ta perte de poids.

Découvre les impacts du stress, et pratique avec moi la cohérence cardiaque pour rétablir ton équilibre.

Abonne-toi à la chaine pour une dose régulière de bienveillance et mes meilleurs conseils pour gérer une perte de poids en toute sérénité.

TA STRATEGIE Anti-Grignotages

En bref, voici un récap des petites choses à intégrer pour t'éloigner des grignotages intempestifs

Equilibre tes assiettes

Essaie d'intégrer systématiquement des légumes et des fibres à tes assiettes pour maximiser ta satiété.

Intègre tout sans rien supprimer en quantité raisonnable et mise sur des repas à heures régulières

Nourris tes sens

Apprecie le visuel, inspire l'odeur de ce que tu manges.

Ne néglige pas le goût *(et les aliments plaisirs)* qui viennent satisfaire ton cerveau et t'empêche d'entrer en frustration et de craquer

Mange en conscience

Profite pleinement de ce que tu manges : prend le temps.

Mastique bien, savoure chaque bouchée, concentre toi sur les saveurs, fais des pauses.

Apprend à reconnaître les signaux de satiété en prenant le temps tout simplement.

Gère tes émotions

Analyse les émotions qui déclenchent tes crises de grignotages.

Mets en place une activité rapide et facile à mettre en oeuvre pour gérer tes émotions quand elles arrivent.

Relaxation, écoute d'une méditation...

BREF ON MANGE QUOI ? EN BREF ON MANGE QUOI ? EN BREF ON MANGE QUOI ? EN BREF ON MANGE QUOI ?

Retrouve juste ici un exemple de menu pour t'aider à composer tes journées au mieux :) Dans l'idéal, chaque repas doit être composé de chaque groupe de nutriments.



Omellette Sucrée

2 oeufs,
1 banane
10g de pépite de chocolat



Chili con carne

125g de boeuf 5%,
30g de maïs, 125g de haricots rouges
150g de carottes, 50g
de tomates fraîche
1 oignon, 30g de purée de tomate
Epices,

+ 1 fromage blanc



Poulet moutarde, riz et brocoli

120 g de poulet, 2 CS de moutarde ancienne
20g de crème 15%
200g de brocoli,
130g de riz complet

+ 20g de fromage, 1 compote de pomme

Bolw

100G de Skyr
20g de muesli
1 cc de miel
1 fruit frais coupé



+ 1 boisson chaude ou froide

tu souhaites perdre du poids ?

DÉCOUVRE LE HAPPY FIT

UN PROGRAMME CLÉ EN MAIN POUR PERDRE TES
KILOS ET RETROUVER UNE RELATION SAINES AVEC
TON ASSIETTE ET TES ÉMOTIONS



✓ **4 SEMAINES DE MENUS**

Des menus complets et variés spécialement élaborés pour atomiser tes kilos en trop

✓ **+ DES RECETTES GOURMANDES CLÉ EN MAIN**

Des recettes variées, gourmandes et savoureuses adaptées à toute la famille à réaliser facilement avec des ingrédients courant du frigos pour simplifier ton quotidien.

✓ **LES LISTES DE COURSES**

✓ **DES CONSEILS EXCLUSIFS POUR BOOSTER TA PERTE DE POIDS**

✓ **DES BONUS SUPPLEMENTAIRES**

[**CLIQUE ICI**](#)

Elles ont perdus du poids avec les

HAPPY FIT



Là je t'avoue je suis super étonné pke figures toi qu'en 1 semaine je suis a -2kg sans sensation de privation en mangeant normalement et avec quelques petits écarts.



2 semaines de ton happy fit et -1,200kg envolés déjà merci !!!!

Coucou lila petit bilan après 2 semaines, semaine 1 j'ai perdu 800g et là j'ai perdu 600g trop bien car j'arrivais pas à perdre du tout.

Le happy fit c'était ma solution de dernière chance avant de baisser les bras !!



Bonjour Lila, perte de 2kgs en une semaine avec tes recettes simples, constantes et délicieuses. C'est un plaisir de manger.

Bonjour, petit retour après 10 jours de programme HAPPY FIT BOOST avec un mini écart lors de la galette des rois en famille (et peut être bien brioche des rois et mousse au chocolat en plus 🤔), mais les résultats sont là: -4.5kg.

Je n'ai pas pris de photos ni de mensurations mais je le ferais prochainement :)

Très belle journée :)



Déjà je suis trop contente
J'ai changé de taille de pantalon
Je suis passée du 52 au 50

-2k200 en 2 semaines ! Trop trop happy



Merci encore pour ce programme topissime !!!!

