

PERDRE DU POIDS SANS RÉGIME

Le plan simple pour reprendre le contrôle en 7 jours

Bienvenue

Si vous êtes ici, ce n'est pas un hasard.

Vous avez probablement :

- essayé plusieurs régimes sans résultat durable
- perdu du poids... puis repris
- l'impression de ne plus avoir le contrôle

👉 Et surtout : vous ne savez plus quoi faire

Bonne nouvelle : ce n'est pas votre faute.

⚠️ Le vrai problème

On vous a appris à :

- contrôler
- restreindre
- vous priver

👉 Mais votre corps ne fonctionne pas comme ça

C'est exactement pour ça que vous êtes bloquée aujourd'hui

LES 3 ÉTAPES POUR CHANGER

1. Revoir votre alimentation

2. Reprendre le contrôle de vos sensations

3. Comprendre vos blocages

👉 Ce document vous aide à appliquer les bases dès maintenant

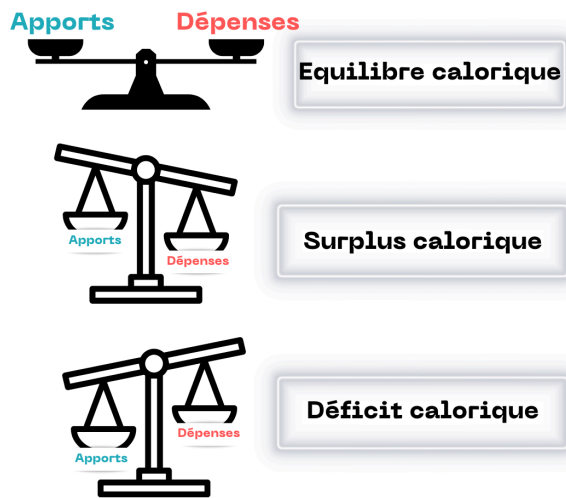
⚙️ ÉTAPE 1 – STRUCTURER VOTRE ALIMENTATION

La seule chose à comprendre

👉 Votre poids dépend d'un équilibre :

- ce que vous mangez
- ce que vous dépensez

(pas besoin de tout calculer parfaitement)



🍴 La règle simple à appliquer

À chaque repas :

- ✓ Protéines
- ✓ Glucides
- ✓ Lipides
- ✓ Fibres

🥗 La méthode de l'assiette

- 50% légumes
- 25% protéines
- 25% féculents 👉 C'est votre base.

Pour aller plus loin (calcul)

Calculer son métabolisme de base (MB) :

<https://www.calculersonimc.fr/autres-calculs/metabolisme-de-base.html#resultat>

Calculer son apport en macronutriments :

Protéines : 1 à 1.5g / kg poids de corps

Lipides : 0.8 à 1.1g / kg poids de corps

Glucides : 2 à 4g / kg poids de corps

Fibres : minimum 20g / jour

- Exemple : Sophie 48 ans, 1m64 pour 85kg - travail sédentaire, marche 30 minutes 3X/ semaine + 1 séance de pilates

MB : 1500 + Activité physique (× 1,375) = 2000 kcal

Protéines : 85 et 120 g / jour

Lipides : 68 et 93 g / jour

Glucides : 170 et 340 g / jour

Déficit entre 200 de 500 kcal : doit manger entre 1500 et 1800 calorie / jour

Pour suivre ces calories : Application : Fatsecret, Foodvisor, Myfitnesspal, Yazio...



Ce que vous devez retenir (important)

- pas d'interdit
- pas de restriction extrême
- équilibre sur la durée

👉 C'est ce qui évite l'effet yo-yo (vu en masterclass)

Semaine Type

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
Lundi	Fromage blanc Flocons d'avoine Pomme	Filet de poulet Patate douce Haricots verts	Chocolat noir Amandes	Omelette Pain au levain Salade verte
Mardi	Skyr Framboises Purée d'amande	Poisson au four Lentilles aux carottes	Compote	Tofu Légumes sautées Riz basmati
Mercredi	Pain complet Fromage frais Kiwi	Hachis parmentier Salade de crudités	Fromage blanc Noix de pécan	Filet de dinde Courgettes Pâtes complète
Jeudi	Bowl Cake (ebook recette)	Chili végétarien Légumes Riz semi-complet	Gruyère Pain céréales Banane	Salade composée (thon, avocat, œuf, crudités, pâtes)
Vendredi	Oeuf brouillés Pain au maïs Smoothie	Saumon Riz complet Poivrons	Yaourt nature ½ pomme	Côte de porc Quinoa Potage maison
Samedi	Jambon Pain intégral Orange	Steak haché Haricots beurre Semoule	Waza Beurre de cacahuète	Cake au chorizo Salade de crudités Poire
Dimanche	Crêpes maison Yaourt nature Fruits rouges	Poulet rôti Légumes rôtis Quinoa	Compote pomme-poire maison	Quiche Salade verte

ÉTAPE 2 – REPRENDRE LE CONTRÔLE

Votre corps sait **naturellement quand il a faim, quand il a assez mangé et ce dont il a besoin.**

En l'écoutant, vous apprenez à reconnaître :

- **La faim**
- **La satiété**
- **Les envies**
- **Les sensations dans votre corps**

 Mangez **sans interdit, sans culpabilité, en respectant vos besoins.**

Le but : **faire confiance à votre corps** pour prendre soin de vous

Vous devez réapprendre à :

- reconnaître la faim
- sentir la satiété
- différencier émotion / besoin

Les 3 règles clés

- ✓ Manger lentement (15–20 min)
- ✓ Sans écran
- ✓ Être à l'écoute (pleine conscience)

Question à vous poser

 “Est-ce que j’ai vraiment faim ?”

Simple... mais puissant.

ÉTAPE 3 – COMPRENDRE CE QUI VOUS BLOQUE

Ce n'est pas un manque de volonté.

Comme vu dans la masterclass :

- émotions
- habitudes
- fatigue
- croyances
- perte de repères

👉 Tant que ça n'est pas travaillé → rechute



VOTRE PLAN D'ACTION SUR 7 JOURS

Pendant 7 jours, appliquez uniquement :

- ✓ 3 repas structurés
- ✓ règle de l'assiette
- ✓ manger lentement
- ✓ écouter votre faim

👉 Pas besoin de faire plus.

JOURNÉE TYPE

Petit déjeuner

(choisir 1 source de chaque = protéine + glucides + fibres + lipides)

Protéines	Glucides	Fibres - Vitamines	Lipides
Produits laitiers (Fblanc, PSuisse, skyr..) Fromage Oeuf (coque, plat, brouillés, mollet..) Saumon, Jambon, Blanc de poulet, dinde	Pain complet Flocon d'avoine Muesli Granola maison Galettes de sarrasin Waza, Biscottes Pain de mie	Fruits frais Fruits surgelée Fruits secs Compote Smoothie Graines de chia Graines de lin broyés	Beurre Beurre oléa Graines Avocat Huile Jaune d'oeuf

Déjeuner



Dîner

1/2 (50%) de l'assiette : **Légumes cuits** ou crus (ou potages)

1/4 (25%) : **Protéines** : (taille du poing) viande, poisson, oeuf, fruits de mer *OU*
Protéines végétale : Légumineuses, alternative (tofu, seitan..)

1/4 (25%) : **Féculents** ou **Légumineuses** - Adapter la quantité de pain

➤ Si vous avez encore faim ?

1 Yaourt ou 1 compote ou 1 fruit / Fromage 1X par jour

Collation :

Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3
Graine oléagineuse Chocolat noir 1 fruit	Fromage blanc Flocon d'avoine Fruits secs	Pain au maïs Fromage 2 fruits sec

🚫 LES 3 ERREURS À ÉVITER

1. Vouloir tout contrôler
 2. Chercher une solution rapide
 3. Ignorer votre corps
-

💡 CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT

- régularité
- simplicité
- compréhension

👉 Pas la perfection.

Les leviers pour un changement durable



Clarifier ses objectifs et son intention



Structurer son alimentation sans rigidité



Travailler la relation au corps et aux croyances



Prendre soin de son hygiène de vie globale



Réapprendre à écouter ses sensations (faim, satiété, émotions)



S'appuyer sur un environnement soutenant

✨ Le changement durable commence par la compréhension, **pas par la restriction.**

Conclusion

Le rééquilibrage alimentaire doit être **simple, naturel et sans contrainte**.

Vous ne faites pas un régime de plus.

Vous construisez un **mode de vie durable**, basé sur la compréhension, l'écoute et le plaisir.

Les résultats viendront avec la régularité.

👉 Pas avec la perfection.

Rappelez-vous :

les obstacles font partie du parcours.

Ce n'est pas ce que vous vivez qui compte...

👉 c'est votre capacité à continuer malgré tout.

Chaque petit pas compte.

Chaque effort vous rapproche de votre objectif.

Et surtout :

👉 Vous n'avez pas besoin d'être parfait(e) pour commencer.

Vous avez juste besoin de commencer.

Dorian Boivin
Diététicien nutritionniste
06 31 84 17 98