

FICHE PRATIQUE



Si j'avais 10 kilos à perdre, voilà ce que je ferai !

Perdre du poids après 40 ans peut sembler complexe avec toutes les méthodes existantes. Voici des étapes simples et efficaces pour réguler votre métabolisme, éviter les erreurs classiques et obtenir des résultats durables.

Les points clés à retenir :

#1. ARRÊTER LES RÉGIMES

Compter les calories est une méthode dépassée qui ne prend pas en compte l'impact des hormones, notamment l'insuline. Ce n'est pas la quantité de calories qui détermine la prise de poids, mais la régulation de l'insuline. Plutôt que de vous focaliser sur les chiffres, il est essentiel de comprendre comment votre corps fonctionne réellement.

#2. BAISSER SON INSULINE

La clé pour perdre du poids est de réduire les pics d'insuline en consommant moins de glucides. Le sucre, le pain, les pâtes et le riz entraînent des hausses de glycémie qui favorisent le stockage des graisses. Diminuer ces aliments permet de stabiliser l'insuline et d'enclencher la perte de poids.

#3. PRENDRE LE TEMPS

Vouloir perdre 10 kg en deux mois est irréaliste et contre-productif. Une perte de poids saine et durable s'étale sur plusieurs mois. Se fixer des objectifs trop stricts entraîne frustration et reprise de poids rapide. Adopter une approche progressive permet d'ancrer de nouvelles habitudes sans stress ni privation excessive.

#4. INTÉGRER LE JEÛNE INTERMITTENT

Le jeûne intermittent aide à réguler l'insuline et à relancer le métabolisme, particulièrement après 40 ans. Il permet au corps de puiser dans ses réserves de graisses. Toutefois, les femmes doivent adapter leur jeûne à leur cycle hormonal pour éviter la fatigue, les déséquilibres hormonaux ou la perte d'énergie.

#5. SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISABLES

Perdre du poids ne doit pas être un projet à court terme, mais une transformation progressive de vos habitudes alimentaires et de votre hygiène de vie. Plutôt que de suivre des régimes restrictifs, adoptez un mode de vie sain et durable pour maintenir vos résultats sur le long terme.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour équilibrer ma perte de poids ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

