



## *Comment perdre du poids quand on mange sainement ?*

**Vous mangez sainement mais ne perdez pas de poids ? Cela peut être dû à des erreurs alimentaires ou à des déséquilibres. Voici quelques conseils pour comprendre pourquoi et comment y remédier.**

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 PROBLÈME AVEC VOTRE ASSIETTE**

Même si vous pensez bien manger, des erreurs comme des portions trop grandes ou des snacks réguliers peuvent ralentir la perte de poids. Tenez un journal alimentaire pour identifier ces écarts.

#### **#2 TROP DE GLUCIDES**

Une alimentation trop riche en glucides (pain, riz, pâtes) provoque des pics de glycémie qui favorisent le stockage des graisses. Limitez vos glucides à 50g par jour.

#### **#3 PAS ASSEZ DE PROTÉINES ET LÉGUMES**

Les protéines construisent les muscles, et les légumes riches en fibres aident à la satiété. Un bon équilibre entre les deux est crucial pour une digestion saine et une perte de poids efficace.

#### **#4 NE PAS OUBLIER LES GRAISSES SAINES**

Contrairement aux régimes des années 80, inclure de bonnes graisses (comme l'avocat ou l'huile de coco) est essentiel pour booster votre métabolisme et réguler vos hormones.



# 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 perdre du poids en mangeant sainement ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

