



Les 6 mensonges qui vous empêchent de mincir

Souvent, quand nous avons envie de mincir, nous avons des croyances limitantes qui nous empêchent de démarrer et rendent la chose douloureuse. Changer de perspective sur la perte de poids peut vous libérer des cycles de régime et vous orienter vers des changements de vie durables. Débarrassons-nous des mythes qui entravent notre chemin vers une perte de poids saine et efficace!

Les points clés à retenir :

#1 MENSONGE N°1 : JE VAIS DEVOIR ME PRIVER

Vérité : la privation n'est pas nécessaire pour perdre du poids. Optez pour un rééquilibrage alimentaire plutôt que pour des restrictions sévères. Intégrez des aliments sains qui vous procureront plaisir et satiété.

#2 MENSONGE N°2 : JE DOIS FAIRE BEAUCOUP DE SPORT

Vérité : si le sport est bénéfique pour la santé, 80% de la perte de poids se joue dans l'alimentation.

Concentrez-vous sur votre assiette tout en maintenant une activité physique régulière adaptée.

#3 MENSONGE N°3 : JE DOIS FAIRE UN RÉGIME

Vérité : Les régimes temporaires sont inefficaces à long terme, avec un taux de reprise de poids de 90% après 5 ans selon l'OMS. Oubliez-les et adoptez un rééquilibrage alimentaire durable.

#4 MENSONGE N°4 : JE DOIS CONSOMMER PEU DE CALORIES

Vérité : la gestion du poids est essentiellement hormonale. Privilégiez une alimentation faible en glucides rapides et riche en nutriments pour une meilleure régulation de l'insuline.

#5 MENSONGE N°5 : JE DOIS ÉVITER DE MANGER DU GRAS

Vérité : le gras, c'est la vie ! Les bonnes graisses sont essentielles et favorisent l'état de cétose. Incorporez des graisses saines comme celles des avocats, de l'huile d'olive et des noix dans votre alimentation.

#6 MENSONGE N°6 : MAIGRIR, C'EST LA MÊME MÉTHODE À TOUT ÂGE

Vérité : les changements hormonaux, surtout après 40 ans, compliquent la perte de poids et nécessitent une approche adaptée. Informez-vous sur le fonctionnement hormonal et adaptez votre alimentation et votre style de vie en fonction de ces changements.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

