



Mincir ? Ne faites pas ces 6 choses !

Éviter ces six erreurs courantes peut vous aider à approcher la perte de poids de manière plus saine et soutenue. Concentrez-vous sur le bien-être global plutôt que sur des objectifs à court terme, et vous verrez des changements positifs qui vont au-delà de la simple réduction du poids !

Les points clés à retenir :

#1 ÉVITEZ LA CULPABILISATION

La culpabilité sabote vos efforts en vous faisant sentir indigne et en diminuant votre estime de vous-même. Remplacez l'autocritique par l'auto-compassion. Répétez ce mantra : « Je me pardonne, je mérite mieux et je recommence en mieux. »

#2 ARRÊTEZ DE COURIR APRÈS UN CHIFFRE SUR LA BALANCE

Fixer un objectif de poids spécifique peut mener à la frustration et à une fixation malsaine sur la balance. Concentrez-vous plutôt sur des objectifs liés à votre santé et à votre bien-être. Définissez un pourquoi vibrant.

#3 ÉVITEZ LES OBJECTIFS TROP AMBITIEUX !

Un objectif irréaliste conduit à des déceptions et au fameux effet yoyo. Adoptez une approche progressive, visant un rééquilibrage alimentaire à long terme plutôt que des résultats immédiats.

#4 RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE GLUCIDES

Les glucides augmentent la glycémie, génèrent de la production d'insuline et favorisent le stockage des graisses. La prise de poids est essentiellement hormonale. Diminuez vraiment votre consommation et augmentez votre apport en fibres.

#5 REPENSER LA FRÉQUENCE DES REPAS

La croyance qu'il faut faire trois gros repas par jour est largement remise en cause par les dernières recherches. Expérimentez progressivement le jeûne intermittent.

#6 NE NÉGLIGEZ PAS VOS HORMONES

En temps que femme, vous êtes gouvernée par vos hormones. Vous avez besoin de comprendre leur fonctionnement, en particulier en période de préménopause. Informez-vous et considérez des approches naturelles pour gérer les déséquilibres hormonaux.



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 ?

.....
.....

