



Je n'arrive plus à faire de régime : 4 raisons et 3 solutions !

Une méthode simple et efficace pour stimuler la perte de poids sans avoir à modifier drastiquement votre alimentation ? Retarder progressivement l'heure de vos repas pour booster votre métabolisme et commencer à déstocker plus facilement. Cette méthode centrée sur la gestion de l'insuline et la réduction de la glycémie favorise une perte de poids durable.

Les points clés à retenir :

#1 COMPRENDRE : LES 4 RAISONS QUI VOUS EMPÊCHENT DE MINCIR

Premièrement, la volonté est une ressource limitée. Ensuite, votre corps peut être fatigué par des régimes fréquents qui ont ralenti votre métabolisme. D'autre part, le corps change avec l'âge, notamment à cause des fluctuations hormonales, rendant les méthodes de perte de poids précédentes inefficaces. Enfin, des régimes trop stricts peuvent laisser un souvenir traumatisant dissuadant de nouvelles tentatives.

#2 SOLUTION 1 : VOUS RAPPELER VOTRE POURQUOI !

Identifiez des motivations profondes et personnelles qui vont au-delà des objectifs esthétiques. Pensez à la santé à long terme, à la mobilité, à profiter de moments précieux avec vos proches, etc. Prenez le temps de vous poser les questions qui vous permettront de trouver le POURQUOI fort, qui vous redonnera l'élan de prendre soin de vous.

#3 SOLUTION 2 : SORTEZ DES RÉGIMES ...

Abandonnez l'idée de "régime" au profit d'un rééquilibrage alimentaire pour la vie. Intégrez progressivement des habitudes alimentaires saines et durables plutôt que des restrictions sévères à court terme.

#4 SOLUTION 3 : COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE VOS HORMONES

Informez-vous sur l'influence des hormones sur votre poids et votre bien-être général. Adaptez votre alimentation et votre mode de vie pour soutenir un équilibre hormonal, surtout si vous traversez des périodes de changement hormonal comme la préménopause ou la ménopause.



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 ?

.....
.....

