



Mincir sans volonté : ma méthode simple

Mincir sans volonté, c'est possible ! Adopter une attitude positive face aux changements alimentaires, intégrer le jeûne intermittent de manière progressive et adopter la stratégie du "moins pire": voici les petits ajustements vous aideront à perdre du poids de manière plus sereine et durable.

Les points clés à retenir :

#1 SORTIR DE L'IDÉE DE PRIVATION

Considérez votre démarche non pas comme une privation, mais comme un moyen de prendre soin de vous. Perdre du poids ne doit pas être vécu comme une punition, mais plutôt comme une initiative pour améliorer votre santé et votre bien-être. Remplacez l'idée de vous priver par celle de faire des choix bénéfiques pour votre santé. Cela rendra le processus plus positif et durable !

#2 À PETITS PAS VERS LE JEÛNE INTERMITTENT

Privilégiez les petits changements aux grands bouleversements ! Vous pouvez par exemple introduire le jeûne intermittent progressivement. Commencez par décaler les heures de vos repas plutôt que d'éliminer complètement un repas d'emblée. Cette méthode vous permettra de réduire votre apport calorique sans privation, car elle repose sur le report plutôt que sur la restriction.

#3 ADOPTEZ LA STRATÉGIE DU "MOINS PIRE"

Permettez-vous des plaisirs contrôlés pour éviter la frustration ! C'est essentiel pour garder le cap et ne pas tout abandonner. Continuez à vous faire plaisir ! C'est essentiel pour mincir sans volonté. Lorsque vous décidez de faire un extra, optez pour des options moins nocives : un sorbet au citron plutôt qu'une glace riche en crème, ou une demi-pizza avec une salade au lieu d'une pizza entière.



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 ?

.....
.....

