



## Comment perdre ses 5 derniers kilos

Le processus de perte de poids n'est pas linéaire. Il est très fréquent d'atteindre des paliers, particulièrement à la fin du parcours. Pour perdre les 3 ou 5 derniers kilos qui s'accrochent, il est nécessaire d'adopter de nouveaux protocoles afin de relancer la machine.

### Les points clés à retenir :

#### #1 RELANCEZ VOTRE MÉTABOLISME

C'est votre métabolisme qui régule votre perte de poids car il détermine le nombre de calories que vous brûlez au repos. Il est possible qu'il soit ralenti en raison des trop nombreux régimes que vous avez suivis ou encore pour des raisons hormonales. Vous pouvez le réactiver en pratiquant une activité physique plus intense ou en modifiant profondément votre alimentation.

#### #2 DIMINUER LES GLUCIDES

Notre alimentation est trop riche en glucides. Une trop grande consommation de pain, pâtes, riz et farines dérègle notre système. Cela génère une production d'insuline et donc de gras ! Pour diminuer l'apport en glucides, augmentez vos parts de protéines, de légumes et de lipides.

#### #3 DÉMARRER LE JEÛNE INTERMITTENT

Augmenter ses périodes de jeûne a d'excellents résultats sur la perte de poids. Espacer ses prises alimentaires permet en effet de destocker le glycogène des muscles et donc de puiser dans les réserves de graisses. Le processus de jeûne est un processus normal dont le corps a besoin : commencez simplement par sauter le petit déjeuner, puis augmentez la durée de vos périodes de jeûne.



# 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 ?

.....  
.....

