

FICHE PRATIQUE



Si j'avais 20 kilos à perdre, voilà ce que je ferai

Perdre 20 kg (ou plus) demande de s'engager dans une transformation en profondeur. Il ne s'agit pas d'un régime rapide, mais d'un changement durable d'habitudes. Comprendre son corps, mieux dormir, réduire le sucre, adapter son alimentation et son rythme de vie sont les premières étapes essentielles.

Les points clés à retenir :

#1. ACCEPTER DE PRENDRE SON TEMPS

Perdre beaucoup de poids, c'est un projet sur plusieurs mois, voire années. Il est crucial de sortir de la logique du « tout, tout de suite ». La transformation durable passe par des petits pas, répétés, ajustés, et respectueux de son âge et de ses besoins hormonaux spécifiques (notamment autour de 40-60 ans).

#2. AMÉLIORER SON SOMMEIL

Le manque de sommeil chronique sabote les efforts de perte de poids. La fatigue augmente la sécrétion de ghréline (hormone de la faim), ce qui pousse à compenser par la nourriture. Un bon sommeil est une priorité absolue pour rééquilibrer les hormones et réduire les fringales.

#3. DÉCROCHER DU SUCRE

Le sucre est inflammatoire, addictif, et génère des pics de glycémie suivis de chutes qui entretiennent la faim. Commencer à réduire le sucre (progressivement), y compris les sucres cachés et les édulcorants, permet de stabiliser l'appétit et amorcer la perte de poids.

#4. RÉDUIRE LE PAIN ET TROUVER DES ALTERNATIVES

Le pain, même complet, est riche en glucides, sel et souvent en gluten, ce qui favorise la rétention d'eau, l'inflammation et la prise de poids. Il est possible de s'en détacher avec des alternatives riches en graines et sans farine, comme la recette maison partagée dans la vidéo.

#5. METTRE EN PLACE LE JEÛNE INTERMITTENT

Allonger la période sans manger (par exemple en sautant le petit-déjeuner) permet de réguler l'insuline et de stimuler la combustion des graisses. Commencer doucement, en reculant l'heure du premier repas, est une approche simple et puissante.

#6. AUGMENTER LES PROTÉINES

Les protéines rassasient, soutiennent la masse musculaire et stabilisent l'appétit. Trop de femmes n'en consomment pas assez. Composer ses repas autour d'une belle portion de protéines (animales ou végétales) et de légumes permet de construire des assiettes équilibrées, durables et efficaces pour mincir.



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 amorcer une perte de poids durable ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

