



## *Pourquoi la perte de poids bloque après 40 ans : les 3 erreurs à éviter*

Tu fais des efforts, tu manges mieux, tu fais du sport, tu t'imposes des règles strictes... et pourtant la balance ne bouge pas. C'est frustrant, décourageant, et surtout, ce n'est pas ta faute. Après 40 ans, il existe trois erreurs fréquentes qui peuvent totalement bloquer la perte de poids. Bonne nouvelle : les comprendre, c'est déjà commencer à les corriger.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. MANGER TROP PEU**

C'est contre-intuitif, mais plus tu réduis tes portions, plus ton corps se met en mode économie. Il ralentit son métabolisme pour s'adapter au peu que tu lui donnes, et il se met à stocker au lieu de brûler. Cela peut même aller jusqu'à créer de la frustration, du stress, et un effet yo-yo. Ton corps a besoin d'énergie pour fonctionner, il faut donc lui fournir suffisamment de bons aliments pour qu'il accepte de lâcher du poids.

#### **#2. IGNORER SES HORMONES**

Après 40 ans, les hormones deviennent un facteur central. L'insuline, si elle est trop souvent stimulée par une alimentation riche en sucres, bloque la perte de poids. Le cortisol, l'hormone du stress, dérègle aussi la gestion du sucre et peut provoquer des résistances. Et bien sûr, à la préménopause ou à la ménopause, la chute des œstrogènes ralentit encore le métabolisme. Ignorer ces paramètres hormonaux, c'est comme pédaler dans le vide.

#### **#3. VOULOIR TOUT CHANGER D'UN COUP**

L'erreur classique, c'est de démarrer trop fort, trop vite, avec un régime drastique, des règles strictes, un contrôle permanent. Résultat : le corps est stressé, se braque et stoppe la perte de poids. Ce qui fonctionne vraiment, c'est d'introduire des changements progressifs, petit pas par petit pas, pour créer une dynamique durable. Moins de brutalité, plus de stratégie.

Après 40 ans, il ne s'agit pas de manger moins ou de se priver plus. Il s'agit de mieux connaître ton fonctionnement hormonal, de soutenir ton corps avec des protéines, des légumes, et moins de sucres et de féculents. Et surtout, il s'agit de changer dans la durée, avec douceur et cohérence. C'est cette stratégie-là qui fonctionne vraiment.



# 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 relancer ma perte de poids après 40 ans de façon plus douce et plus stratégique ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

