

FICHE PRATIQUE



Vous mangez sainement, mais vous ne perdez pas de poids ? Voici pourquoi.

Vous avez changé votre alimentation, vous faites attention à ce que vous mangez, vous évitez les excès, et pourtant... votre poids ne bouge pas. Vous avez même parfois l'impression de grossir alors que vous pensez faire les choses bien. C'est frustrant, mais ce n'est pas une question de volonté. Certaines causes, souvent invisibles, peuvent bloquer les résultats.

Les points clés à retenir :

#1. LA PRÉSENCE DE SUCRES CACHÉS

Même dans une alimentation dite « saine », il peut y avoir trop de glucides. Jus de fruits, céréales complètes, fruits en excès... Ces aliments, pris en trop grande quantité, peuvent créer des pics d'insuline. Or, l'insuline est l'hormone du stockage, en particulier au niveau du ventre. Ce n'est donc pas une question de qualité seulement, mais aussi de quantité. En régulant votre apport en glucides, même sains, vous pouvez relancer la perte de poids.

#2. LE STRESS CHRONIQUE ET LE CORTISOL

Le stress active la sécrétion de cortisol, une hormone qui, à haute dose, maintient un taux de sucre élevé dans le sang. Résultat : plus d'insuline, donc plus de stockage de graisses, en particulier au niveau abdominal. Vous pouvez manger équilibré, si votre stress n'est pas régulé, il peut à lui seul freiner vos efforts. Mettre en place des outils pour apaiser le système nerveux est souvent une clé oubliée de la perte de poids.

#3. UN MANQUE DE PROTÉINES ET DE FIBRES

Si vos repas sont trop légers ou peu rassasiants, vous risquez d'avoir faim rapidement, de grignoter entre les repas et de relancer votre glycémie plusieurs fois dans la journée. Les protéines et les fibres sont indispensables pour stabiliser votre appétit, équilibrer votre taux de sucre et réduire les envies. Ce sont souvent de petits ajustements à faire dans la composition de vos assiettes, mais ils peuvent tout changer sur le long terme.

Manger sainement ne suffit pas toujours. Il s'agit parfois de mieux connaître les mécanismes de votre corps, de comprendre ce qui se passe derrière les blocages et d'ajuster avec précision. C'est là que la stratégie remplace la frustration, et que les résultats peuvent enfin se mettre en place durablement.



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 mieux comprendre et relancer ma perte de poids malgré une alimentation saine ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

