



Les 5 Erreurs Qui Empêchent de Maigrir



Dr Ben Abda

HealthyCoach.fr

1. MANGER TROP PEU (LE PIÈGE DES RÉGIMES STRICTS)



☞ Beaucoup de femmes pensent : « Moins je mange, plus je maigris »

✗ Faux

Quand l'apport calorique est trop bas :

- le métabolisme ralentit
- le corps se met en mode économie
- la fatigue augmente
- les fringales explosent
- le poids stagne... ou remonte

🎯 La clé :

☞ Manger **suffisamment**, avec **les bons aliments**, au bon moment.



2. SUPPRIMER

COMPLÈTEMENT CERTAINS ALIMENTS



✗ Supprimer les glucides, les graisses ou le plaisir mène souvent à :

- frustration
- compulsions
- craquages
- abandon du programme

🎯 **La clé :**

👉 Apprendre **l'équilibre**, pas l'interdiction.

👉 Aucun aliment n'est "interdit", tout est question de **quantité et de fréquence**.



3. SE FOCALISER UNIQUEMENT SUR LA BALANCE



⚖️ La balance ne dit pas tout :

- rétention d'eau
- variations hormonales
- prise de muscle
- digestion

👉 Résultat : découragement inutile.

🎯 **La clé :**

Suivre aussi :


- l'énergie
- les vêtements
- la silhouette
- le bien-être global



4. NÉGLIGER LE SOMMEIL ET LE STRESS



Manque de sommeil + stress chronique =


 cortisol élevé → stockage des graisses (surtout abdominales)

Conséquences :

- plus d'envies sucrées
- plus de fatigue
- moins de motivation
- perte de poids plus lente

 **La clé :**

 Dormir mieux

 Apprendre à gérer le stress (respiration, organisation, pauses)



5. VOULOIR

DES RÉSULTATS RAPIDES AU LIEU DE RÉSULTATS DURABLES



✗ Les méthodes express donnent :

- perte rapide
- reprise rapide (effet yo-yo)
- perte de confiance

🎯 La clé :

👉 Viser une perte **progressive**, réaliste et durable

👉 Construire de **nouvelles habitudes**, pas une solution temporaire



💡 **Maigrir durablement, ce n'est pas manger moins ou souffrir plus. C'est :**

- manger mieux
- comprendre son corps
- respecter son rythme
- adopter une stratégie adaptée à sa vie



Obtenez le Corps Que Vous Aimez

Découvrez La Formation

en Ligne



MINCEUR 30+



**Cliquez
ici**

19,99 € au lieu de ~~29,99 €~~

Ebook Offert 📖

Offre limitée



Dr Ben ABDA

Coach en Nutrition & Docteur en Pharmacie

HealthyCoach.fr