



# Les 5 Erreurs Qui Empêchent de Maigrir



Dr Ben Abda

[HealthyCoach.fr](http://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)

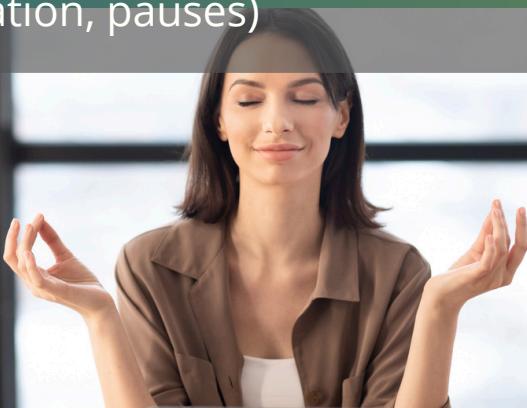
Conséquences :

- 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



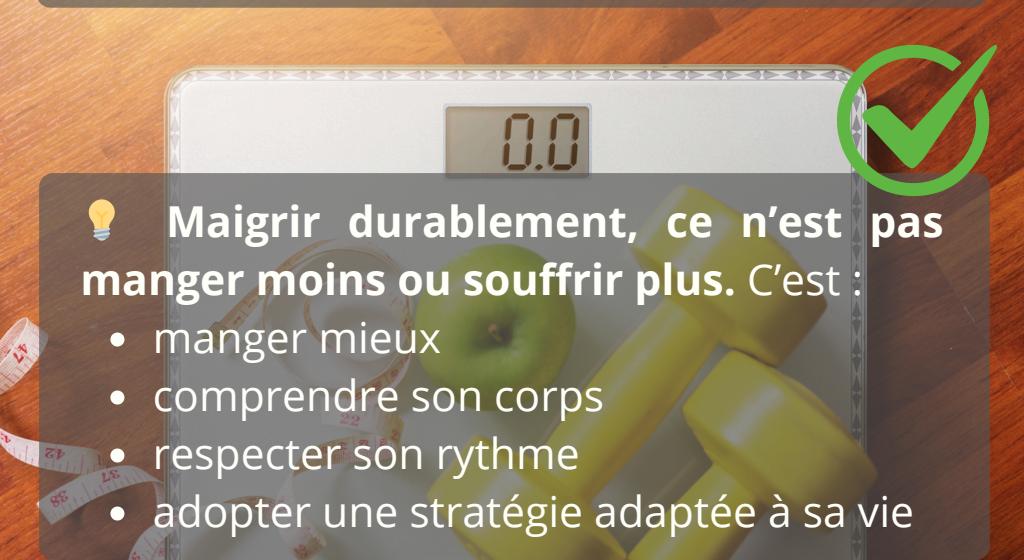
✗ Les méthodes express donnent :

- 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



Cliquez  
ici

**MINCEUR 30+**

**19,99 € au lieu de ~~29,99 €~~**

Ebook Offert

Offre limitée



**Dr Ben ABDA**

Coach en Nutrition & Docteur en Pharmacie

**HealthyCoach.fr**