



# Les 5 Erreurs Qui Empêchent de Maigrir



*Dr Ben Abda*

[HealthyCoach.fr](https://www.healthycoach.fr)

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



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

> C'est 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+**

**12,90€** au lieu de **~~19,90€~~**

Ebook Offert

Offre limitée



**Dr Ben ABDA**

Coach en Nutrition & Docteur en Pharmacie

**[HealthyCoach.fr](https://HealthyCoach.fr)**