

Découvre les **5 clés**
du dernier régime
dont tu auras besoin

A woman with dark curly hair, wearing sunglasses and a white bathrobe, is sitting and eating a slice of chocolate cake. She has a tiara on her head that says 'LETTERS 2'. She is holding a plate with the cake and a fork with a bite of cake on it. The background is a plain, light-colored wall.

ADIEU

RESTRICTIONS

ISABELLE AGASSIS

*Tu en as assez des régimes qui ne fonctionnent pas ?
Qui te frustrent, te privent, et te demandent toujours
plus de volonté ? tu souffres de comportements
alimentaires émotionnels ?*

*Et si tu regardais ton poids autrement : non pas
comme un combat perdu d'avance, mais comme un
signal de ton corps qui cherche sans cesse à s'adapter
?*

CLÉ #1

NE LUTTE PLUS CONTRE TON CORPS

Avoir des kilos en trop fatigue ton corps et peut peser sur tes articulations. Une prise de poids indique souvent un dérèglement dans les mécanismes naturels de régulation de l'appétit, de la faim et du stockage

La société te répète que tu dois :

- Diminuer les quantités dans ton assiette
- Faire preuve de volonté pour résister aux tentations
- Suivre un régime strict (souvent fade et peu motivant)

Ces solutions sont culpabilisantes et inefficaces sur le long terme.

CLÉ #2

TRAITE L'ÉTAT INFLAMMATOIRE DE TON CORPS

Le vrai problème n'est pas le manque de volonté, mais l'état inflammatoire qui perturbe tes régulations internes.

La solution :

- Adopte des aliments **anti-inflammatoires** pour nettoyer ton organisme
- Désintoxique ton corps
- *Revois ton mode de vie* et adapte tes habitudes alimentaires à ton véritable bien-être

Ton alimentation ne représente qu'une partie de la solution. L'environnement, les relations et les activités te "nourrissent" aussi.

Commence par modifier ton petit déjeuner :

Tu sais pourquoi ? Parce que les aliments sucrés appellent souvent d'autres envies de sucre au cours de la journée.

Si on débute la matinée avec un repas déséquilibré, cela va influencer négativement toute la suite. Il vaut mieux opter pour des petits déjeuners consistants et nourrissants !

Mets de côté les céréales industrielles, brioches, confitures, sucres ajoutés dans le café ou le thé, ainsi que les jus de fruits.

CLÉ #2 | TRAITE L'ÉTAT INFLAMMATOIRE DE TON CORPS

Inspire-toi plutôt d'un petit déjeuner nordique, anglais, allemand, ou de ceux que préparaient nos arrière-grands-parents, avant l'arrivée des produits industriels comme les céréales Kellogg's.

Ce type d'aliments transformés te plaît peut-être au goût, mais ils sont catastrophique pour ton énergie, ton bien-être et TON POIDS



Essaie ça : une poignée d'oléagineux (noix) ou un morceau d'avocat (pour le bon gras) et des protéines comme du saumon, des œufs.



CLÉ #3

CHANGE CE QUI TE NOURRIT AU QUOTIDIEN

Fais le choix de la **qualité** et de la **diversité** plutôt que de la quantité. Remplis ton quotidien et ton assiette de ce qui t'apporte réellement de l'énergie et de la joie.

Pose-toi ces questions :



- De quoi est composé ton environnement ?
- Que mets-tu dans ton assiette ?
- Ton cercle familial ou professionnel est-il nourrissant ?
- Améliore-tu l'air que tu respires, l'eau que tu bois ?
- Ton mode de vie actuel te procure-t-il du bonheur ou du stress ?

Chacun de ces éléments façonne ta santé autant (voire plus) que tes choix alimentaires seuls.

CLÉ #4

VIS PLEINEMENT TES ÉMOTIONS

Vivre pleinement tes émotions va t'aider à éviter de grignoter pour apaiser ton stress.

Cela va te permettre de « casser » le mécanisme automatique qui consiste à manger pour fuir ou ne pas sentir un ressenti désagréable.

Si tu prends le temps d'identifier l'émotion que tu vis et que tu l'accueilles, cela va te permettre de mettre de la distance entre ton émotion et le fait de manger et cela va contribuer à réduire la compulsions.

Prendre conscience de ton état émotionnel, de ce que tu vis : du stress ? de la tristesse ? de l'ennui ? de la colère ? va t'aider à comprendre que ton envie de grignoter n'est pas liée à une vraie faim mais à un besoin psychologique.

En ressentant ton émotion et en l'acceptant tu vas réduire son intensité et cela va t'éviter de manger d'une manière compulsive.

Comment faire ?

1. OBSERVE sans juger ce qui se passe en Toi, dans ton corps, ton cœur, ta tête.

2. ACCUEILLE l'émotion en essayant de la nommer. (En ce moment, je me sens...) Lui laisser de la place

3. IDENTIFIE le ou les besoins liés à l'émotion ressentie (J'ai besoin de...) pour saisir ce qui se passe et découvrir ce que tu peux faire.

4. CHOISIS de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour toi-même et en prenant conscience qu'il est possible d'agir. (Alors, je vais...)

Exemple :

EN CE MOMENT, JE ME SENS frustrée après une journée épuisante et j'ai envie de grignoter.

J'AI BESOIN de réconfort et d'apaiser mon stress sans me précipiter vers la nourriture.

ALORS JE VAIS prendre cinq minutes pour respirer profondément et boire un verre d'eau, puis choisir une activité relaxante (écouter de la musique, marcher, ou écrire quelques lignes dans un carnet), au lieu de céder à l'envie de manger sans faim.

Ce type d'auto-dialogue t'aide à reconnaître tes besoins réels et à adopter des habitudes bénéfiques, tout en respectant tes émotions.

Reprends ce modèle pour t'accompagner au quotidien dans ton parcours de perte de poids!

CLÉ #5

MÂCHER, MÂCHER & MÂCHER !!!

La non-mastication est une des premières causes de surpoids

Mâcher va te permettre de perdre tes premiers kilos sans t'énerver.

- 1ère étape de la digestion de l'amidon
- 1ère digestion des lipides en moindre mesure

La mastication permet de mouiller les aliments et donc de les ingérer plus facilement

S'ils ne sont pas bien mâchés les nutriments ne seront pas bien extraits de la nourriture et ces aliments deviennent la nourriture pour les bactéries dans le côlon et provoquent flatulence, putréfaction, fermentation
La mastication envoie un signal au cerveau, qui déclenche la sécrétion d'enzymes et favorise une bonne vidange gastrique, facilite le transit intestinal et initie l'assimilation des aliments

BONUS :

La mastication déclenche la satiété

Elle maintient en bon état les dents grâce au rôle mécanique et au contenu antibactérien de la salive

Enfin, mâcher va permettre à ton cerveau **d'analyser et de quantifier ce qui entre dans ta bouche et de pouvoir réguler tes prises alimentaires.**

ADOPTE DE BONNES VALEURS

La vraie santé passe par l'adoption de **bonnes valeurs**, un changement profond de ton mode de vie.

- Privilégie la qualité à la quantité
- Écoute tes besoins
- Prends soin de ton environnement interne (ton corps) et externe (ton entourage, ton cadre de vie)

Ces clés ne sont pas un “régime miracle” mais une invitation à la transformation durable : change de mode de vie et revisite tes habitudes alimentaires et tes priorités

Si tu suis ces conseils tu vas déjà faire un très grand pas pour ta santé, ta bonne humeur et ton poids.

ADOpte DE BONNES VALEURS

Pour aller plus loin, commence dès aujourd'hui à observer, modifier et enrichir ce qui te nourrit, à tous les niveaux de ta vie.

Car retrouver son poids idéal se fait sans l'aide de médicaments, MAIS avec l'aide d'un thérapeute qui t'expliquera comment rétablir, garder l'équilibre, sans frustrations, pas à pas! Chaque protocole est adapté à l'individualité de la personne, et donc est unique. Tu retrouveras ta santé, tu économiseras de l'argent en frais médicaux sur le moyen et long terme.

Alors si tu as besoin d'aide et tu veux aller plus loin avec moi, prends RDV pour une séance découverte :

JE DÉCIDE DE CHANGER AUJOURD HUI



Rejoins moi sur les réseaux et restons en contact

Isabelle Agassis

