

Retrouvez votre poids de forme **SANS RÉGIME**

Voici 17 conseils pour retrouver ou garder votre poids de forme, sans faire aucun régime.

Quelques conseils faciles à appliquer :

1. **arrêtez les régimes !** ils sont néfastes et dérèglent le métabolisme et sont à long terme inefficaces car 80% des gens retrouvent leur poids initial voire plus!

2. **écoutez vos sensations** : mangez quand vous avez faim, arrêtez-vous quand vous n'avez plus faim. Retrouvez la sensation de faim avant de reprendre un repas (*dé-jeuner*, signifie bien *arrêter de jeuner!*)

3. **mangez en conscience**, concentrez-vous sur ce que vous dégustez, les textures, saveurs, odeurs, couleurs, la présentation, tout participe à vous nourrir. Evitez de manger sur le pouce, debout, en marchant, devant la télévision, ou en faisant autre chose.

4. **mangez lentement** : mastiquez bien, quitte à poser votre fourchette. Profitez-en pour prendre conscience des textures, du goût, du plaisir que cela vous procure.

5. **mangez sans vous juger** : pas d'interdit, pas d'aliments néfastes. L'interdiction augmente les pulsions alimentaires : plus vous vous interdisez d'aliments, plus vous en aurez envie. Si vous vous jugez : notez cela dans un carnet. Pour les personnes en restriction cognitive (qui s'interdisent des aliments) : rappelez-vous que, par définition, tout aliment est calorique, même une feuille de salade. C'est juste la quantité qui fait la différence.

Exercice : Mangez l'aliment diabolisé pendant 3 jours en respectant vos sensations de faim et de satiété. vous verrez que vous n'aurez pas grossi.

6. **mangez avec plaisir** : faites-vous du bien, man-

gez bio, bon, beau ! Des aliments simples et de qualité vous nourrissent mieux que des aliments industriels ou allégés (c'est comme mettre de l'essence coupée à l'eau dans une voiture, ça va marcher beaucoup moins bien, forcément!). Faites-vous de belles assiettes, alléchantes, comme au restaurant. Vous pouvez opter pour une jolie vaisselle par exemple, ou mettre un bouquet de fleurs sur la table pour que ce moment soit un vrai moment de plaisir.

7 **développez votre amour pour vous** : vous respecter (par ex. j'ai faim, je mange), vous aimer (je vais chez le coiffeur pour davantage apprécier mon reflet dans le miroir, je me fais un petit cadeau de temps en temps, etc.), et prendre soin de votre corps (gommage, hammam, massage, crème de soin...)

8 **prenez conscience des croyances limitantes qui vous empêchent de maigrir** : je ne peux pas maigrir car tout le monde dans ma famille est gros / je ne dois pas manger de chocolat car ça fait grossir...

9 **déterminez les messages contraignants que vous avez eu dans l'enfance** : *fini ton assiette ! oh tu es malheureux, viens donc manger un bonbon ça ira mieux !*

10 **maigrissez pour vous et non pour les autres** : sinon la motivation ne tiendra pas sur le long terme !

11 **repérez les déclencheurs qui vous poussent à manger (heure, personne, lieux, situation)**. Evitez ses déclencheurs ou bien répondez autrement qu'en mangeant. Par exemple, si vous savez qu'en sortant du travail, vous ne résistez pas à la boulangerie qui est sur la route, empruntez un autre chemin. Si vous savez que l'ennui vous conduit à manger, prévoyez diverses activités régulières et agréables pour vous.

12. **pratiquez une activité sportive** (augmente la vitalité, l'amour de soi, la conscience du corps, des sensations...) le sport ne fait pas maigrir (au contraire,

Retrouvez votre poids de forme SANS RÉGIME

comme on se dépense plus, on mange plus!) mais sculpte la silhouette. Pas besoin de faire de la compétition, ni de vous forcer, l'important est d'être régulier et de vous faire plaisir. La marche est facile et ne coûte rien. Sinon il y a le yoga, les arts martiaux, le trampoline, la course à pied, la natation, l'escalade, le roller, le badminton, le tango, etc.

13. prenez votre temps pour maigrir : 1 kg par semaine c'est très bien !

14. acceptez votre poids de forme qui peut être éloigné de la taille mannequin. Apprenez à mettre en valeur vos atouts (en faisant appel à une conseillère en image par exemple).

15. lâchez-prise avec votre poids : arrêtez de vous peser tous les jours / 1 fois par semaine ou tous les 15 jours c'est suffisant.

16. bannissez le light (et l'aspartame, les faux sucres) : cela fait augmenter l'insuline et nous fait manger environ 15% de plus ! c'est de l'aliment « vide »... et en plus, le light et l'aspartame altèrent le goût (indispensable dans le rôle de la satiété).

17. évitez de boire en mangeant : cela dissout les sucs gastriques. Buvez plutôt en dehors des repas.

BIBLIO

Un blog très sympa où Caro parle de Zermati mais pas seulement...

<http://www.penseesbycaro.fr/>

Lectures recommandées :

- Jean-Philippe Zermati, *Maigrir sans régime*, éditions Odile Jacob
- Jan Chozen Bays, *Manger en pleine conscience*, éditions Les Arenes
- Gérard Apfeldorfer, *Mangez en paix !* éditions Odile Jacob

QUELQUES OUTILS



Tenir un journal alimentaire : vous noterez l'heure, le lieu, ce que vous mangez, et vos sentiments/émotions. Cela vous permettra de repérer les déclencheurs (situation, personnes...), les sentiments/pensées qui reviennent souvent. Globalement, de prendre conscience de ce qui n'est pas adapté dans votre façon de faire, pour la corriger.

Faite un tableau de vision : il est très important de donner à votre inconscient une image de ce que vous désirez. Un tableau de vision est très amusant à faire : il s'agit de fabriquer une image positive et de la regarder souvent (matin, midi et soir) pour imprégner votre inconscient de cet objectif.

Découpez des images représentant votre poids idéal, collez une image de vous (ou de quelqu'un d'autre), ajoutez des mots ou des images de ce que ce poids idéal vous apportera (paix intérieure, nouveaux amis, confiance en soi, énergie, meilleure santé).

Imaginez-vous avec le poids idéal : Trouvez un moment de calme, allongez-vous et visualisez aussi souvent que possible, avec les 5 sens, votre vie avec ce nouveau poids. Si vous avez des difficultés à visualiser, écrivez ce que vous imaginez, comme une histoire, au présent. Par exemple : *je suis souriante, j'ai plein d'énergie et je me sens vraiment belle, je porte une robe rouge en satin, très douce sur ma peau. Les gens me regardent dans la rue, je me sens confiante. Je vais à un dîner et les invités me font des compliments, etc...*

Des petits pas pour une grande réussite : Vous avez perdu 500g ? Bravo ! Félicitez-vous pour tout ce que vous accomplissez. Chaque petite réussite est importante.

Faites-vous aider : il existe plein de techniques qui agissent à différents niveaux du corps/esprit, telles que l'EFT, la cohérence cardiaque, l'hypnose, l'acupuncture, la kinésiologie, etc.

Retrouvez votre poids de forme **SANS RÉGIME**

Emotions / Pensées

Ce que je mange

Lieu

Heure