

Ø **Atteindre mon poids d'équilibre :    kg en    mois.**

Ø **Conserver ce poids pour toujours.**

## Idées clés

1. **Maigrir c'est facile**, lorsque je change ma façon de penser à la nourriture et ma façon de penser à moi-même :
  - J'apprends à penser à la nourriture et à manger comme une personne naturellement mince,
  - J'apprends à penser à moi-même, à créer une image de moi-même mince.
2. Mon poids en excès est la conséquence d'un mauvais comportement alimentaire. Mon comportement alimentaire est une habitude, un apprentissage. Je peux désapprendre tout ce que j'ai appris, si mon apprentissage me desserve. C'est l'unique façon de me débarrasser de mon poids en excès définitivement.

**Pour changer mon comportement alimentaire je m'engage envers moi-même à :**

- Ø **arrêter les régimes.** Les régimes et les privations mettent mon corps en « survie ». Par réaction évolutionniste le corps fait face aux périodes de famine en ralentissant mon métabolisme pour stocker les graisses.
- Ø **arrêter de me peser pendant un mois**, et ensuite je me pèserai maximum une fois par semaine.
- Ø **respecter les cinq règles d'or.** Si je fais un écart, je me pardonne et je recommence à suivre les cinq règles d'or.
- Ø **remplir consciencieusement mes exercices et mes tâches thérapeutiques.**

### 1. Quand j'ai faim, je mange.

Je me situe toujours dans la zone verte et je m'assure de ne pas confondre la soif avec la faim (70 % des sensations de faim, sont en réalité des sensations de soif). Quand j'ai faim je bois un verre d'eau, et si j'ai toujours faim, je mange.

**Physiquement faible**

**Vorace**

Ü **Assez faim**

Ü **Légèrement faim**

Ü **Neutre**

Ü **Satisfaite**

Ü **Pleine**

Ü **Remplie**

**Ballonnée**

**Nauséuse**

### 2. Je mange ce que j'aime.

Plus d'aliment interdit car ce qui est interdit devient très attractif.

### 3. Quand je mange, je mange consciemment :

- Ü Je pose mes couverts (ou mon sandwich), après chaque (*choix de*) bouchée.
- Ü Je mange comme un gourmet en savourant la nourriture.
- Ü Je mâche chaque bouchée 20 fois et j'exprime mon plaisir par des sons.
- Ü Pendant 4 semaines, je renonce aux boissons alcooliques pendant le repas.
- Ü Je concentre mon attention sur mon repas. Je me passe de regarder la télé, de lire, et pendant les repas je parle le moins possible.

### 4. Quand je suis satisfaite ou remplie, j'arrête. Je laisse toujours un peu de nourriture dans l'assiette.

### 5. J'augmente mon activité physique pour accélérer mon métabolisme.

Le métabolisme se réfère à la façon dont le corps transforme l'énergie des aliments et la transforme dans l'énergie dont nous avons besoin pour vivre. Le cerveau, le cœur, les poumons, chaque organe et chaque cellule sont alimentées en énergie par le sang. Les recherches ont prouvé que les personnes en surpoids brûlent plus de calories que les personnes minces simplement parce qu'elles sont plus grandes, leurs organes sont plus grands. Pour accélérer le métabolisme il faut bouger plus : marcher pendant 15 minutes, monter des escaliers, etc.

## Comment gérer la faim émotionnelle et les envies irrésistibles

---

La faim physiologique vient graduellement. L'estomac se contracte, émet des bruits et envoie des signaux à l'hypothalamus pour l'informer que le corps doit manger.

La faim émotionnelle est soudaine et violente. La faim émotionnelle apparaît en réponse au stress, à l'ennui, aux problèmes émotionnels. La satiété entraîne la sécrétion de dopamine et de sérotonine, neurotransmetteurs qui donnent des sensations de plaisir et qui compensent temporairement, sans le résoudre, le mal-être. Alors plutôt que penser à quoi manger, n'est-ce pas mieux de se demander « qu'est-ce qui me mange » ?

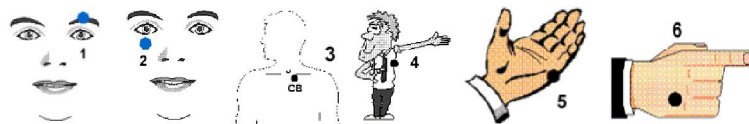
### Une solution rapide et efficace : EFT (technique de libération émotionnelle)

Cette technique est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives. C'est une méthode facile à pratiquer qui donne des résultats immédiats. Elle repose sur le principe que **la cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel**. Cette méthode est utile pour toutes les émotions négatives telles que tristesse, peur, colère, anxiété, culpabilité et peut également aider à résoudre les problèmes physiques (douleurs).

Il s'agit de tapoter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens énergétiques. En tapotant tout en pensant au malaise ressenti, on équilibre l'énergie des méridiens perturbés.

La séquence suivante a été conçue notamment pour les compulsions et les addictions. En quatre minutes tout au plus, l'envie irrésistible disparaît.

**En pensant à l'envie de manger ou à l'envie d'un aliment précis, tapotez doucement les points numérotés dans l'ordre :**



Ensuite :

1. Fermez les yeux
2. Ouvrez les yeux
3. Regardez en bas à droite
4. Regardez en bas à gauche
5. Tapotez le point 6
6. Tournez les yeux à 360° en sens horaire
7. Tournez les yeux à 360° en sens antihoraire
8. Tapotez 6 en chantonnant un refrain entraînant
9. Tapotez le point 6 en comptant jusqu'à 5
10. Tapotez le point 1
11. Tapotez le point 2

# Changements Constatés

---

## Mes tâches

.....

.....

.....

.....

.....

## Semaine 1

.....

.....

.....

.....

## Semaine 2

.....

.....

.....

.....

## Semaine 3

.....

.....

.....

.....

## Semaine 4

.....

.....

.....

.....

**Mon nouveau poids :**