

*Mon challenge Perte de poids
Durable en 5 étapes*



**UN GUIDE PRATIQUE ET INTERACTIF POUR
RETROUVER BIEN-ETRE ET CONFIANCE EN SOI**

PLAN

CHAPITRE 1

Trouver votre pourquoi

CHAPITRE 2

Identifier vos erreurs
alimentaire

CHAPITRE 3

Structurer vos repas

CHAPITRE 4

Gérer les frustrations
alimentaires

CHAPITRE 5

Elaborer votre plan d'action
personnalisé



L'IMPORTANT DE VOTRE "POURQUOI"

- Avant de vous lancer dans un rééquilibrage alimentaire, il est crucial de comprendre ce qui vous motive réellement. Votre "Pourquoi" est bien plus qu'un simple objectif de perte de poids, c'est la raison profonde qui vous pousse à entreprendre ce changement.
- Imaginez une maison : si ses fondations sont solides, elle résistera aux tempêtes. De la même manière, votre "Pourquoi" sera le socle sur lequel reposera toute votre démarche. C'est lui qui vous soutiendra dans les moments de doute ou lorsque la motivation fléchira.



EXERCICE : EXPLOREZ VOS MOTIVATIONS PROFONDES

Prenez un moment pour réfléchir à cette question essentielle : Pourquoi souhaitez-vous entreprendre ce changement ?

Voici quelques pistes pour vous guider :

- Pour retrouver une meilleure énergie au quotidien ?
- Pour vous sentir mieux dans votre corps ?
- Pour regagner confiance en vous ?
- Pour améliorer votre santé à long terme ?

Action concrète :

- Prenez une feuille et notez toutes les raisons qui vous viennent à l'esprit.
- Ne vous limitez pas à une seule réponse. Plus votre "Pourquoi" sera détaillé, plus il sera motivant.
- Si plusieurs idées émergent, écrivez-les toutes !



VOTRE "POURQUOI" COMME BOUSSOLE

Maintenant que vous avez identifié vos motivations, gardez-les précieusement. Relisez-les régulièrement, surtout dans les moments où la motivation pourrait fléchir. Votre "Pourquoi" est unique et personnel : il sera votre boussole tout au long de ce parcours.

Vous venez de poser la première pierre de vos fondations. Avec un "Pourquoi" clair et puissant, vous êtes prêt(e) à avancer vers la prochaine étape. Dans le prochain chapitre, nous allons examiner vos habitudes actuelles et identifier ensemble les freins qui pourraient ralentir votre progression.

Identifier vos Freins Alimentaires



LE FREIN À MAIN INVISIBLE

Imaginez que vous conduisez une voiture, mais que le frein à main est enclenché. Peu importe à quel point vous appuyez sur l'accélérateur, vous n'avancez pas. C'est exactement ce qui se passe lorsque certaines habitudes alimentaires invisibles ralentissent vos progrès.

Vous pourriez avoir l'impression de manger équilibré ou de faire des efforts, mais sans comprendre pourquoi les résultats ne sont pas au rendez-vous. Souvent, ce sont de petites habitudes, comme grignoter sans faim ou sauter des repas, qui sabotent vos efforts sans même que vous vous en rendiez compte.

Identifier vos Freins Alimentaires



EXERCICE : FAITES UN ÉTAT DES LIEUX

Prenez un moment pour réfléchir à vos habitudes alimentaires actuelles. Posez-vous ces questions :

- Est-ce que je grignote entre les repas ? Si oui, pourquoi (faim, ennui, stress) ?
- Mes repas sont-ils équilibrés ou manquent-ils d'un groupe alimentaire (protéines, légumes...) ?
- Est-ce que je mange trop vite sans écouter mes signaux de satiété ?

Action concrète :

- Prenez une feuille et notez toutes les habitudes qui pourraient freiner vos progrès. Par exemple : grignoter des snacks sucrés ou salés entre les repas, consommer des portions trop grandes de féculents comme le pain ou les pâtes.
- Ensuite, pour chaque habitude listée, proposez une solution simple et réaliste. Exemple : si vous grignotez par faim, ajoutez une collation équilibrée (ex. un yaourt et un fruit).

Identifier vos Freins Alimentaires



VOTRE PLAN D'AMÉLIORATION : DES AJUSTEMENTS PROGRESSIFS

Maintenant que vous avez identifié vos freins et leurs solutions potentielles, rappelez-vous que le changement ne se fait pas du jour au lendemain. Ces habitudes sont souvent ancrées depuis longtemps. L'objectif est d'apporter des ajustements progressifs et quotidiens pour construire de nouvelles routines durables.

Et surtout, si un jour vous n'y arrivez pas, soyez indulgent(e) avec vous-même. L'important est de persévérer et de reprendre là où vous vous êtes arrêté(e).

Structurer vos Repas pour le Succès



L'IMPORTANT D'UNE STRUCTURE ÉQUILBRÉE

Structurer vos repas est la clé pour atteindre vos objectifs sans frustration. Des repas bien équilibrés vous permettent de nourrir votre corps adéquatement, de maintenir votre énergie et de faciliter votre progression vers une perte de poids durable.

Vous êtes-vous déjà demandé : "Pourquoi ai-je souvent faim entre les repas ?" ou "Pourquoi suis-je fatigué(e) après avoir mangé ?" Ces questions révèlent souvent une structure de repas inadaptée.

Structurer vos Repas pour le Succès



EXERCICE PRATIQUE : COMPOSEZ VOTRE REPAS IDÉAL

Prenez une feuille et notez les éléments suivants pour créer votre repas équilibré :

- **Protéines** : Essentielles pour la satiété et le maintien de la masse musculaire. Notez 2-3 options que vous appréciez (ex : poulet, œufs, poisson)
- **Glucides** : Votre source d'énergie principale. Privilégiez les options complètes pour une énergie durable. Notez 2-3 exemples (ex : riz complet, patates douces, pain complet)
- **Légumes et fruits** : Apportent fibres, vitamines et minéraux. Choisissez vos préférés (ex : brocolis, courgettes, pommes)
- **Un produit laitier** : Source de calcium, la clé pour des os en bonne santé. Choisissez entre yaourt et fromage

Structurer vos Repas pour le Succès



EXERCICE PRATIQUE : COMPOSEZ VOTRE REPAS IDÉAL

Proportions idéales:

Votre assiette devrait se composer de :

- $\frac{1}{3}$ de protéines
- $\frac{1}{3}$ de légumes
- $\frac{1}{3}$ de glucides complexes

Note importante:

Il s'agit d'un cadre général. Les quantités seront à adaptées selon vos caractéristiques, vos objectifs et votre mode de vie.

Conclusion:

Cette méthode simple vous permet de composer des repas équilibrés et adaptés à vos objectifs. Préparez vos repas à l'avance pour éviter les erreurs courantes comme un excès de glucides ou l'absence de légumes. Des repas bien structurés vous aideront à maintenir votre énergie sur le long terme et à éviter les fringales.



LA DIGUE DES ÉMOTIONS

Imaginez une digue qui retient l'eau. Tant que la pression est contrôlée, tout va bien. Mais si la pression monte trop sans que vous agissiez, la digue peut céder. C'est pareil pour les frustrations alimentaires : les envies s'accumulent et, si on les ignore, elles finissent par nous submerger.

Identifier vos déclencheurs en vous posant ces questions :

- Qu'est-ce qui déclenche mes envies de craquer ?
- Est-ce le stress au travail ?
- Une fatigue après une longue journée ?
- Un besoin de réconfort après une dispute ?

Ces déclencheurs sont normaux. Les émotions jouent un rôle crucial dans nos comportements alimentaires. L'objectif est de les anticiper pour éviter qu'elles ne prennent le dessus.

Gérer les Frustrations Alimentaires



EXERCICE PRATIQUE : CARTOGRAPHIEZ VOS FRUSTRATIONS

Sur votre feuille, notez vos déclencheurs personnels de frustrations alimentaires. Par exemple : stress après le travail, fatigue en soirée, aliments tentants dans les placards, Sentiment d'ennui ou de solitude

Pour chaque déclencheur, notez une ou deux solutions réalistes et que vous aimez. Par exemple:

- Pour le stress : préparer une collation équilibrée (yaourt et quelques amandes)
- Pour la fatigue du soir : opter pour un repas simple mais nourrissant (omelette, légumes et patate douce)
- Pour l'ennui : faire une marche de 10 minutes ou appeler un proche

Conclusion

Ce plan vous équipe pour mieux gérer ces moments critiques et rester aligné avec vos objectifs. En anticipant les frustrations, vous renforcez votre capacité à maintenir un équilibre alimentaire sain sur le long terme.

Élaborer votre Plan d'Action Personnalisé



L'IMPORTANT D'UN PLAN CONCRET

Imaginez que vous partez en randonnée sans carte. Vous risquez de vous perdre ou de perdre du temps inutilement. Votre plan d'action est cette carte qui vous guidera étape par étape vers votre objectif de perte de poids saine et durable.

Transformer les intentions en actions

Cette étape est cruciale car elle transforme tout ce que vous avez appris en actions concrètes. Sans plan, même les meilleures intentions peuvent rester lettre morte.



EXERCICE PRATIQUE : CRÉEZ VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Prenez une feuille et notez votre journée type en intégrant toutes les étapes que nous avons abordées :

- Commencez par écrire votre "Pourquoi"
- Structurez vos repas selon le modèle
- Identifiez les moments potentiels de frustration et notez vos stratégies pour y faire face.
- Intégrez les nouvelles habitudes que vous souhaitez adopter pour remplacer vos erreurs alimentaires.

Ensuite, vous avez deux options pour la mettre en œuvre, selon vos objectifs et votre personnalité :

- "Tout changer" : Appliquez l'ensemble de votre feuille de route dès demain. Cette approche convient aux personnes qui préfèrent un changement radical et se sentent prêtes à transformer complètement leurs habitudes.
- Option "Petit pas par petit pas" : Choisissez une étape à mettre en place pendant une à deux semaines avant de passer à la suivante. Cette approche est idéale si vous préférez des objectifs plus facilement atteignables et moins intimidants.

Élaborer votre Plan d'Action Personnalisé



EXERCICE PRATIQUE : CRÉEZ VOTRE FEUILLE DE ROUTE

Rappelez-vous : il n'y a pas de bonne ou de mauvaise approche. L'essentiel est de choisir celle qui vous convient le mieux et qui vous permettra de rester motivé(e) sur le long terme. L'objectif est de vous mettre en action et de progresser, quelle que soit la vitesse à laquelle vous avancez.

Conclusion

Vous avez maintenant votre plan, néanmoins n'oubliez pas que celui-ci est flexible. Vous pouvez l'adapter à votre rythme de vie et vos objectifs personnels. L'essentiel est de rester constant et de célébrer chaque petit progrès. Votre plan d'action personnalisé est la clé pour transformer vos nouvelles connaissances en résultats concrets et durables.



LES POINTS CLÉS

- Votre "Pourquoi" est la fondation de votre démarche. Relisez-le régulièrement pour rester motivé.
- Identifiez et corrigez progressivement vos erreurs alimentaires. Chaque petit changement compte.
- Structurez vos repas selon le modèle $\frac{1}{3}$ protéines, $\frac{1}{3}$ légumes, $\frac{1}{3}$ glucides complexes. Les quantités pourront être adaptées selon votre cas particulier;
- Anticipez vos frustrations alimentaires et préparez des stratégies pour y faire face.
- Suivez votre plan d'action personnalisé, en l'adaptant à votre rythme de vie.

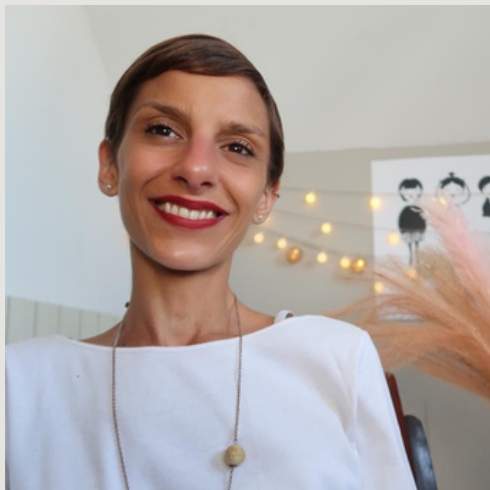


LES POINTS CLÉS

Rappelez-vous que ce processus est un chemin. Célébrez chaque petit progrès et soyez patient avec vous-même. La clé du succès réside dans la constance et l'adaptation progressive de vos habitudes.

Si vous appliquez ces principes, vous poserez les bases solides d'une perte de poids saine et durable, tout en améliorant votre bien-être général. N'hésitez pas à revenir sur ce challenge régulièrement pour vous recentrer sur vos objectifs.

Bonne chance dans votre parcours vers une version de vous-même qui vous plaît !



***Anissa Boulemia, diététicienne nutritionniste
diplômée***

***J'accompagne les
femmes à perdre +10 kg durablement et sans
frustration***

***Pour toute question nutrition, n'hésitez pas à me
contacter :***

***anissa.boulemia@gmail.com
nutritionavecannis.com***