10 Erreurs Qui Sabotent Ton Voyage vers ta perte de Poids durable et ta Santé

lwww.laurencemuller.com

Table des matières

Introduction 03

erreur 1 : L'impatience et l'obsession des résultats rapides 05

erreur 2 : Ne pas manger assez et/ou pas qualitatif 08

erreur 3 : L'Évitement des Entraînements Plaisir 11

erreur 4 : Manger sans conscience 13

erreur 5 : Manger trop vite 15

erreur 6 : Culpabiliser sur les habitudes alimentaires émotionnelles 17

erreur 7 : Consommer des produits alleges, et faire la chasse au gras 19

erreur 8 : Se stresser 21

erreur 9 : Ne pas dormir suffisamment 23

erreur 10 : Entreprendre cette aventure seule 25

Conclusion 27

Je suis Laurence Muller, Ravie de faire ta connaissance !

Bienvenue dans mon **univers dédié à la santé, à la nutrition, et à la micronutrition !**

Je suis ravie de partager avec toi mon parcours et ma passion pour t'accompagner vers une vie équilibrée et saine.

En tant que **coach en santé, naturopathe, praticienne en EFT, et Docteur en Pharmacie,** je mets à ta disposition une expertise approfondie en nutrition et micronutrition.

Ma mission : t'aider à retrouver ton poids de forme de manière naturelle, sans recourir à des régimes contraignants. Mon approche unique et personnalisée combine la naturopathie, la nutrithérapie, et bien plus encore.

Mon objectif ultime est de **t'offrir un soutien et un accompagnement bienveillants pour que tu puisses atteindre tes objectifs tout en retrouvant confiance en toi et ton poids de forme.**

Laurence Muller

Bienvenue dans cette aventure passionnante vers une vie plus saine et plus heureuse ! Si tu as déjà ressenti la frustration de ne pas voir les résultats que tu désires malgré tes efforts, ne t'inquiète pas, tu n'es pas seul(e). Nous avons tous commis des erreurs sur notre chemin vers une perte de poids durable.

Point de Douceur : Avant de plonger dans les détails, rappelons-nous que **le chemin vers la santé n'est pas une course, mais plutôt un voyage que nous faisons ensemble**. C'est le moment de faire preuve de bienveillance envers soi-même et de comprendre que chaque petite étape compte.

Le Savais-tu ? : Savais-tu que certaines habitudes apparemment anodines peuvent entraver tes progrès ? C'est vrai, et c'est pourquoi j'ai créé ce guide pour t'aider à identifier ces obstacles et à les surmonter avec succès.

ERREUR 1

L'impatience et l'obsession des résultats rapides

On parle souvent de la perte de poids comme d'une course effrénée, mais savais-tu que l'impatience peut être une erreur majeure dans ce voyage ?

Dans notre quête de bien-être, l'**impatience peut être comme un compagnon impitoyable, toujours pressé d'arriver à la ligne d'arrivée**. On veut des résultats hier, mais la réalité est que la perte de poids, surtout lorsqu'elle est durable, nécessite du temps et de la constance. Franchement, les régimes drastiques peuvent foutre le bazar dans tes hormones, **notamment en affectant l'insuline, cette hormone qui gère le glucose, et la leptine, qui te dit quand tu es rassasié(e)**.

En règle générale, il est recommande de viser une perte de poids d'environ 0,5 à 1 kilo par semaine grand maximum.
Cela équivaut à environ **2 à 4 kilos par mois,** ce qui est considéré comme une perte de poids saine et durable.

Donc **attention aux fausses promesses** qui te font perdre 10 kg en 1 mois, et ou tu risques de reprendre le double après et surtout de te décourager.

ERREUR 1

L'impatience et l'obsession des résultats rapides

Pourquoi ca ne fonctionne pas ?

Dès qu'on commence un régime, notre corps comprend tout de suite qu'il ne reçoit pas autant qu'avant et il se tourne direct vers ses réserves. Le manque d'énergie fait monter le taux de cortisol, cette hormone qui peut faire retenir de l'eau, te donnant l'impression d'être un peu gonflée. Et avec moins de calories qui entrent, la thermogénèse baisse (c'est ce truc que fait le corps pour produire de la chaleur et rester à une température stable), ce qui peut donner des frissons et la sensation de froid.

Après trois jours, ton métabolisme fait un peu la moue et réagit pas trop comme on voudrait. Il commence à stocker toutes les graisses, celles qui donnent de l'énergie essentielle à son bon fonctionnement, et en prime, il décide de faire un peu de ménage du côté de la masse musculaire.

Et là, côté moral, c'est la totale, tu te sens à bout mentalement et physiquement. Après deux semaines, tu peux avoir perdu pas mal de poids, mais aussi 50% de ta précieuse masse musculaire. Pas cool du tout.

Et ce n'est pas fini, le système immunitaire prend un coup, le stockage de graisses devient un peu trop facile, la masse musculaire diminue, et même tes super-pouvoirs intellectuels peuvent être compromis. Ajoute à ça une relation pas très sympa avec la bouffe et des crises alimentaires qui peuvent pointer le bout de leur nez. En gros, aucun bénéfice à long terme en suivant ce genre de régime.

ERREUR 1

L'impatience et l’obsession des résultats rapides

Conseils pour bien commencer…

- **Arrête les régimes** soupe aux choux, ou la détox miraculeuse ou le dernier régime miracle à la mode!
- **Mets ta balance au placard**,
- **Célèbre chaque petit progrès**, même minime, c'est ça qui construit ta motivation.

ERREUR 2

Ne pas manger assez, et/ou pas qualitatif

On se le cache pas, toutes les calories ne se valent pas. Choisis des aliments nutritifs pour maintenir l'équilibre de l'insuline, influençant ainsi le stockage des graisses.

Les choix alimentaires de qualité peuvent t'apporter des nutriments essentiels, boostant positivement l'insuline et la leptine.

Opte pour des aliments riches en nutriments, et tu verras tout changer.

En plus, le tout sans t'affamer et en gardant la notion de plaisir...

ERREUR 2

Ne pas manger assez, et/ou pas qualitatif

Alors concrètement on fait comment?

- **Les protéines**, qu'elles viennent du poulet, du tofu, ou des légumineuses stabilisent l'insuline, empêchant les pics qui pourraient conduire à des réserves de graisses non désirées.

- **Les bonnes graisses** favorisent une réponse insulinique saine et influencent positivement la leptine, l'hormone de la satiété.

- **Les glucides complexes**, comme ceux présents dans les grains entiers et les légumes, ajoutent la touche douce dans notre symphonie. Ils libèrent l'énergie lentement, évitant les pics d'insuline brusques.

- **Les fibres**, présentes dans les fruits, les légumes, et les céréales complètes ralentissent l'absorption des sucres, maintenant l'insuline à un niveau stable.

- **Les micronutriments**, **vitamines et minéraux,** présents dans une variété d'aliments frais soutiennent le métabolisme et influent positivement sur les hormones.

ERREUR 3

L'Évitement des Entraînements Plaisir

Alors je sais que tout le monde n'aime pas le sport, et je sais que dans nos emplois du temps de femmes, mamans occupées c'est parfois contraignant à caler.
Mais si on faisait rimer activité sportive avec plaisir?

Soyons franches, **les activités physiques plaisantes, ça libère des endorphines, ça met de bonne humeur et ça fait baisser le cortisol,** l'hormone du stress. Moins de cortisol, c'est l'équilibre hormonal parfait pour une perte de poids réussie.

Car meme si le sport seul n'est souvent pas suffisant pour perdre du poids, il y contribue fortement. Et aussi a ton bien-être.

Alors le challenge c'est **trouver le plaisir dans l'activité physique que tu choisiras**...encore une fois on commence par des petits pas.

ERREUR 3

L'Évitement des Entraînements Plaisir

Alors concrètement on fait comment?

Quelques pistes…

- on se trouve un **buddy, une amie, un enfant, un animal pour nous booster**

- **Exemples :** une partie de “just dance” avec ta fille, une séance marche papote avec une copine, une sortie dans les bois avec ton chien, un tournoi de pétanque avec tes voisins, ou tu zappes une station de metro….

Bref **on commence petit et on s’y tient.**

ERREUR 4

Manger sans conscience...

Alors effectivement, dans nos sociétés modernes rythmées par des horaires il est parfois complexe de reconnaître ta faim, et de se laisser porter par le groupe ou la pression au travail qui te fait avaler un sandwich devant ton ordinateur.

Reconnaître ta faim, c'est un peu comme écouter cette petite voix intérieure qui te dit : **"Hey, c'est l'heure de prendre soin de toi !".**

C'est bien plus qu'un simple gargouillement dans le ventre, c'est un doux signe que ton corps te parle. **La faim arrive tranquillement, sans se presser, souvent avec une légère sensation de creux. C'est comme une invitation délicate à donner à ton corps l'énergie dont il a besoin.**

Prends un moment, **respire, et connecte-toi à cette sensation sans te presser ni te juger.** Écoute-la, sois gentil(le) avec elle, et choisis des trucs qui vont la combler avec amour. C'est un voyage cool où tu deviens le chef d'orchestre de ton bien-être, au rythme de ta propre faim.

ERREUR 4

Manger sans conscience...

Alors concrètement on fait comment?

- **Reconnecte toi avec ta faim**. Sais tu reconnaître ta vraie faim?

Petit exercice = petit déjeune le matin que lorsque tu as vraiment faim...et si tu n'as pas faim au lever, et que c'est à 10 h ce n'est pas grave.
Je te recommande d'avoir dans ton sac une banane, ou des fruits secs...

- **Arrête toute source de distraction quand tu manges** (ordi, tel...)

ERREUR 5

Manger trop vite...

Manger à toute vitesse, sans prendre le temps de bien mastiquer, c'est un peu comme jouer une symphonie à un tempo effréné pour ton organisme, et les effets ne sont pas toujours harmonieux.

En gobant ta nourriture sans vraiment la savourer, tu envoies un signal de confusion à tes hormones, notamment à **la leptine et à la ghréline, qui régulent la sensation de satiété.** Quand tu manges trop vite, ton cerveau n'a pas le temps de comprendre que tu es rassasié(e), ce qui peut mener à une **surconsommation de calories**.

De plus, la digestion commence dès que la nourriture entre dans ta bouche, avec l'action de la salive et des enzymes. Si tu négliges cette étape, cela peut entraîner **une digestion plus laborieuse dans l'estomac**, mettant ainsi une pression supplémentaire sur ton système digestif.

Essaie de prendre le temps de savourer chaque bouchée, de bien mastiquer, et accorde à tes hormones le temps nécessaire pour t'informer que tu es satisfait(e). C'est comme donner à ta symphonie intérieure le tempo parfait pour une harmonie totale entre ton alimentation, tes hormones, et ton poids.

ERREUR 5

Manger trop vite...

Alors concrètement tu fais comment?

- Accorde toi au **minimum 20 minutes de pause repas**,
- Prends une petite pause avant de commencer à manger. **Ferme les yeux, respire profondément, et prends conscience du moment présent**. Cela te permet de t'ancrer et de te préparer à une expérience de repas plus consciente.
- **Pose ta fourchette entre chaque bouchée**. Cela te donne le temps de bien mâcher et d'apprécier pleinement les saveurs de chaque aliment. Savoure la texture, le goût, et laisse-toi imprégner par l'expérience.

ERREUR 6

Culpabiliser sur les habitudes alimentaires émotionnelles...

La culpabilité peut déclencher la libération de cortisol, et tu sais déjà que le cortisol n'est pas notre ami. Ça peut mettre en l'air le métabolisme et la gestion du poids. **Apprends à reconnaître et à dégager ces sentiments, c'est mieux pour garder un équilibre hormonal.**

Et **connaitre ton corps de femme, ton cycle hormonal** et les variations qui en découlent, les changements liés à ton age...

De plus, les petits réflexes comme le grignotage émotionnel peuvent être liés à des déséquilibres hormonaux. Identifie et remplace ces habitudes par des trucs plus sains, pour garder un équilibre hormonal en mode zen.

ERREUR 6

Culpabiliser sur les habitudes alimentaires emotionnelles...

Alors concrètement tu fais comment?

- **Note les périodes de grignotage émotionnels** et essaie d'identifier les causes (stress, hormonal, événement particulier...)

- Et si jamais tu craques, fais le en pleine conscience et **savoure cet instant, et ne penser pas a demain, vis dans l'instant present.**

L'équilibre se fait sur 2 semaines et pas sur une journée. Donc pas d'autoflagellation, ca n'a aucun intérêt.

ERREUR 7

Consommer des produits allégés, et faire la chasse au gras

Bien que cela puisse sembler contre-intuitif, les produits allégés ne sont pas toujours la solution magique pour perdre du poids de manière saine.

En réalité, **beaucoup de ces produits contiennent souvent des sucres ajoutés pour compenser la perte de saveur liée à la réduction des matières grasses.**
De plus, les graisses sont essentielles à notre santé, contribuant à la satiété et au bon fonctionnement de certaines fonctions corporelles. Opter pour des **matières grasses saines,** comme celles présentes dans les avocats, les noix et les poissons gras (les fameux **omégas-3**), peut en réalité favoriser la perte de poids en maintenant un équilibre hormonal et en fournissant des nutriments essentiels.

Ainsi, plutôt que de craindre les graisses, il est plus judicieux de **choisir des sources de matières grasses nutritives** et d'adopter une approche équilibrée pour une perte de poids durable.

ERREUR 7

Consommer des produits allégés, et faire la chasse au gras

Alors concrètement tu fais comment?

- Opte pour des **aliments entiers et nutritifs**. Intègre des graisses saines comme celles présentes dans les avocats, les noix, et les poissons gras. Apprends à reconnaître les graisses saines. Les **oméga-3** présents dans le poisson et les graines de chia sont d'excellents exemples.

- Prends l'habitude de lire attentivement les étiquettes des produits. **Évite ceux qui sont chargés de sucres ajoutés et d'édulcorants artificiels.** Et on remplace les sodas par de l'eau (sauf exceptions)

- **Prépare tes repas à la maison autant que possible.** Cela te donne le contrôle total sur les ingrédients que tu utilises.

- Il existe de nombreuses **alternatives saines et délicieuses** aux produits allégés. Essaye le yaourt grec nature au lieu du yaourt allégé en sucre, par exemple.

ERREUR 8

Se stresser...

Quand on parle de stress et de perte de poids, c'est un peu comme une danse compliquée entre ton corps et tes émotions. Imagine que ton corps soit une équipe de super-héros, avec des hormones comme le cortisol qui entrent en scène lorsque le stress frappe. Ce **cortisol, peut influencer le stockage des graisses, surtout autour du ventre.**

Et tu sais, le stress peut rendre un peu farceur côté alimentation. **Certaines personnes ont envie de manger davantage, tandis que d'autres, elles peuvent presque oublier de manger**. Et là, nos hormones de la faim et de la satiété, comme la ghréline et la leptine, entrent dans la danse, jouant à cache-cache avec notre appétit.

Le sommeil, lui, peut être un peu timide face au stress. E**t tu sais que quand on ne dort pas assez, ça peut déranger tout ce petit monde hormonal, faisant de l'appétit une vraie aventure**. Et c'est sans compter sur cette **inflammation qui se faufile, parfois discrètement, avec le stress chronique**.

ERREUR 8

Se stresser...

Alors concrètement tu fais comment?

- **Intègre des pauses bien-être dans ta journée**. Cela peut être aussi simple que prendre une courte promenade, écouter de la musique apaisante, ou méditer.
- Opte pour des aliments anti-stress comme **les noix, les bananes, et le saumon riche en oméga-3.** Tu donnes ainsi à ton corps les nutriments nécessaires pour faire face aux défis.
- Ne sous-estime jamais le pouvoir d'une **bonne respiration profonde**. C'est une arme secrète instantanée contre le stress. Ferme les yeux, inspire, expire, et laisse le stress s'évaporer.
- Rappelle-toi que tu es humain(e) ! **Prends du temps pour ce qui te fait du bien**, que ce soit lire un bon livre, prendre un bain relaxant, ou rire avec des amis.

ERREUR 9

Ne pas dormir suffisamment...

Alors ce n'est pas toujours aussi simple que ca de bien dormir, entre stress, réveil des enfants et autres tracas il est parfois complique d'avoir un bon sommeil.

Or, l**e sommeil joue avec tes hormones de la faim (ghréline) et de la satiété (leptine). Des nuits trop courtes peuvent perturber tes hormones, augmentant le risque de prise de poids.**
Un bon sommeil est une priorité pour un équilibre hormonal qui carbure.

Vise entre **7 et 9 heures** de sommeil par nuit.

ERREUR 9

Ne pas dormir suffisamment...

Alors concrètement tu fais comment?

- **Établis une routine relaxante avant de dormir.** Cela signifie dire au revoir aux écrans une heure avant de te coucher et choisir des activités apaisantes comme la lecture ou la méditation.

- Accorde à ton sommeil la priorité qu'il mérite. Essaye de **te coucher et de te réveiller à des heures régulières** pour aider à réguler ton horloge biologique.

- Assure-toi que **ton environnement de sommeil est confortable**. Un matelas de qualité, des draps propres, et une pièce sombre et fraîche peuvent faire des merveilles.

- **Évite la caféine et la nicotine et l'alcool en excès,** quelques heures avant de te coucher. Opte plutôt pour des boissons apaisantes comme une tisane.

- L'exercice régulier peut améliorer la qualité de ton sommeil, **mais évite les entraînements intensifs trop près de l'heure du coucher.**

ERREUR 10

Entreprendre cette aventure seule...

Entreprendre un voyage vers la perte de poids **peut être émotionnellement exigeant**. Les hauts et les bas peuvent être décourageants. **Avoir quelqu'un à tes côtés, qu'il s'agisse d'un ami, d'un membre de ta famille ou d'un professionnel, peut t'apporter le soutien émotionnel dont tu as besoin pour surmonter les obstacles.**

De plus, avoir quelqu'un qui te tient **responsable de tes objectifs peut être un puissant moteur de motivation**. Lorsque tu te sens responsable envers quelqu'un d'autre, tu es plus enclin(e) à rester fidèle à tes engagements.

Et enfin, la perte de poids réussie nécessite souvent une a**pproche holistique, prenant en compte non seulement l'alimentation et l'exercice, mais aussi le bien-être émotionnel, le sommeil** et d'autres aspects de la santé.

Parfois, **partager l'expérience avec d'autres personnes qui poursuivent des objectifs similaires peut être incroyablement motivant et** créer un sentiment de camaraderie, de soutien.

ERREUR 10

Entreprendre cette aventure seule...

Alors concrètement tu fais comment?

- Tu peux te mettre dans des **communautés** qui vivent la meme chose que toi,
- Tu peux en parler autour de toi, et réclamer **le soutien de tes proches, famille, ami(e)s,**
- **Tu peux t'inscrire dans des associations pour faire de l'activité sportive en groupe,**
- Tu peux trouver un **professionnel** qui t'aidera dans ce long voyage.

CONCLUSION

RETROUVE TON POIDS DE FORME en douceur et durablement!

Tu as envie de retrouver ton poids de forme, la vitalité, ta confiance en toi? Mais tu ne sais par où commencer, tu ne veux pas un énième régime miracle, mais tu veux faire des changements durables.

Planifie un RDV afin que j'établisse ton bilan gratuitement et que je te donne les 1ères pistes de changements.

RESERVE TON RDV GRATUIT COUP DE POUCE AVEC MOI

Tu as envie de retrouver ton poids de forme, la vitalité, ta confiance en toi? Mais tu ne sais par où commencer, tu ne veux pas un énième régime miracle, mais tu veux faire des changements durables.

Planifie un RDV afin que j'établisse ton bilan gratuitement et que je te donne les 1ères pistes de changements.

RESERVE TON RDV GRATUIT COUP DE POUCE AVEC MOI