

*Aujourd'hui j'ai décidé de maigrir!
« Seul l'instant présent compte car c'est le
seul instant qui existe vraiment. »*

Ce carnet de bord appartient à : _____

Date du jour de démarrage : _____

Poids de départ : _____ Poids souhaité : _____

En quoi maigrir va-t-il changer ma vie ?:

Qu'êtes-vous prête à faire pour y arriver ?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Bousculer mes idées reçues | <input type="checkbox"/> Essayer le jeûne intermittent de 16h |
| <input type="checkbox"/> Changer mes habitudes alimentaires | <input type="checkbox"/> Prendre des compléments alimentaires |
| <input type="checkbox"/> Modifier mon hygiène de vie | <input type="checkbox"/> Mettre en place des routines quotidiennes |
| <input type="checkbox"/> Eliminer les poisons de mes consommations | <input type="checkbox"/> Ouvrir mon esprit à l'inconnu |
| <input type="checkbox"/> Faire 30 minutes d'activité physique par jour | <input type="checkbox"/> Prendre soin de moi en premier |
| <input type="checkbox"/> Avoir une pratique anti-stress
(hypnose, méditation...) | <input type="checkbox"/> Persévérer jusqu'à mon objectif |

Mon humeur du jour :

- | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Déprimée | <input type="checkbox"/> Angoissée | <input type="checkbox"/> Blasée | <input type="checkbox"/> Dubitative | <input type="checkbox"/> Curieuse | <input type="checkbox"/> Intéressée |
| <input type="checkbox"/> Tranquille | <input type="checkbox"/> Apaisée | <input type="checkbox"/> Trop contente | <input type="checkbox"/> Hyper heureuse | | |

SECRET N°2 : LA MAGIE DU MOMENT PRÉSENT

POUR MAIGRIR IL FAUT AGIR À CHAQUE INSTANT PRÉSENT

- Je suis la seule à vivre dans mon corps.
- Personne ne peut faire les choses à ma place.
- La réussite est une accumulation de choix judicieux mis en action à chaque moment présent.

Pour ce qui est des choix judicieux, la Méthode Chataigner se charge de vous les expliquer, avec ce carnet de bord, les hypno-nutritionnistes référencés, notre groupe privé sur Facebook, les stages en ligne en vidéos, les trois autres livres de la Méthode et les jeux à venir. Tout est fait pour que vous soyez sûres d'avoir accès aux informations essentielles.

Exemple:

Que se passerait-il si chaque jour si je consommais plus de sucre que mes besoins?

Je prendrais du poids, je détériorerais ma santé, à terme je deviendrais diabétique, je détruirais ma mémoire, augmenterais le risque de maladies cardio-vasculaires et de cancers, de maladies du foie et d'Alzheimer.

À l'inverse, que se passerait-il si chaque jour j'augmentais mon activité physique et réduisais les sources de sucres ?

Je perdrais du poids, j'améliorerais ma santé, j'augmenterais mon niveau d'énergie, l'estime de moi et mes facultés intellectuelles.

Alors, que choisissez-vous?



“Il n’y a qu’une façon d’échouer, c’est d’abandonner avant d’avoir réussi.”

Aujourd’hui je me sens:

Sur une échelle de 1 à 10, 1 étant rien du tout et 10 étant indispensable

Mon besoin de me sentir mieux à tous niveaux à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

Mon besoin de changer ma vie à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

Mon besoin d’évoluer personnellement à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

Mon besoin de changer mon hygiène de vie à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

Mon besoin d’évoluer sur le plan professionnel à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

Mon besoin de prendre soin de ma santé à :

1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	----	--------------------------

“Le médecin de l’avenir ne traitera pas le corps humain avec médicaments, il soignera et préviendra les maladies avec la nutrition.”

Aujourd’hui je me sens :

Ce que j’ai commencé à mettre en place :

Ce qui risque de me poser problème :

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

A chaque étape n’oubliez pas que vous pouvez partager votre parcours, trouver de l’aide et des réponses sur notre groupe privé Facebook :

➔ **Méthode Chataigner Hypno-nutrition.** ←

SECRET N° 4 : UNE MACHINE À VOYAGER DANS LE TEMPS : NOTRE HORLOGE BIOLOGIQUE !

Non ce n'est pas de la science-fiction, vous avez la possibilité de jouer avec le temps, qui n'est autre (rappelons-le) qu'une invention humaine.

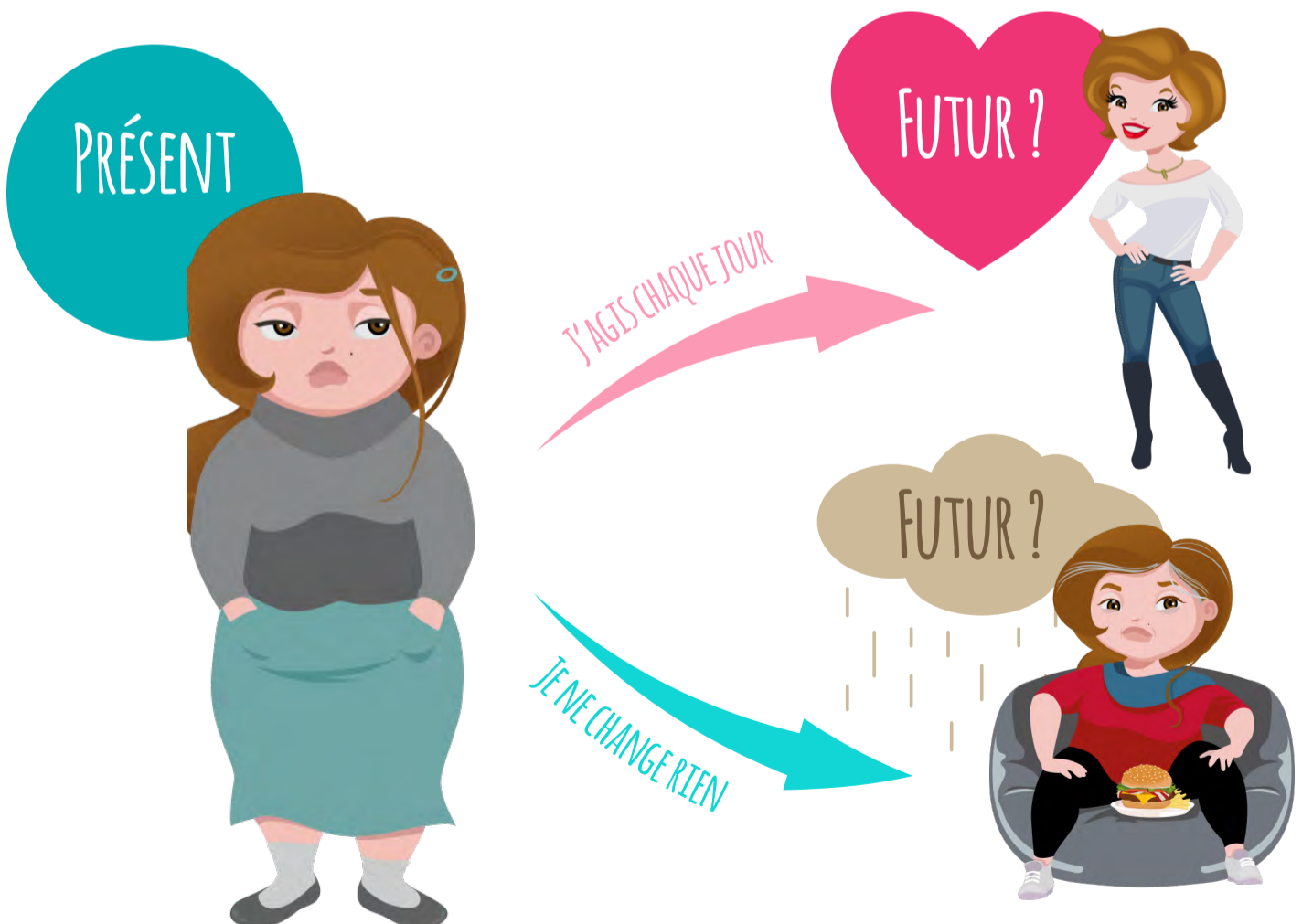
Le cycle est la nature même de la nature. Le temps est une succession de cycles, 24h dans une journée qui recommence à l'infini.

Notre corps fonctionne par cycles et notre horloge biologique sur 24h. La lumière est captée par notre nerf optique, la glande pinéale la canalise, gère le temps et envoie l'information au système hormonal.

- 6h du matin : chute de mélatonine, augmentation de dopamine,
- Réveil du système orthosympathique, réveil du système digestif
- 16h en hiver / 18h en été, baisse de la luminosité, production de mélatonine
- Passage en mode parasympathique, repos du système digestif

N'oubliez jamais que votre présent est aussi le passé de votre futur!

Cela signifie que vous avez la possibilité de changer votre futur en agissant au moment présent.



“Soignez votre corps. C’est l’endroit unique que vous avez pour vivre.”

Aujourd’hui je me sens :

Quel est mon rythme ?

Mes progrès :

Mon humeur du jour :

- Déprimée
- Angoissée
- Blasée
- Dubitative
- Curieuse
- Intéressée
- Tranquille
- Apaisée
- Trop contente
- Hyper heureuse



“Votre corps est un temple, mais seulement si vous le traitez comme tel.”

Astrid Alauda.

Aujourd’hui je me sens :

Quel est mon rythme ?

Mes progrès :

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

A savoir : Le pamplemousse ne pose aucun souci avec la prise de compléments alimentaires, seulement avec les médicaments.

“Nos corps sont nos jardins, nos décisions nos jardiniers”.

Quels sont les changements que j’ai pu mettre en place?

Quel est mon rythme?

Pourquoi cela est-il important pour moi de continuer?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

SECRET N°9 : LE JEÛNE INTERMITTENT

Voilà un secret qui vaut de l'or alors qu'il ne coûte rien!

Notre organisme détient un pouvoir d'autoréparation. La nature est magique, elle a doté l'être humain d'un système de régénération pendant la nuit. La seule chose qu'elle vous demande c'est du temps sans manger.

Pourquoi faire le jeûne intermittent?

- Permet de désencrasser le foie et le système digestif
- Mime le régime cétogène = a un effet anti-inflammatoire
- Libère de la dopamine le matin = une énergie débordante
- Active l'hormone de satiété = stoppe la sensation de faim
- Stimule l'hormone de croissance = augmentation de la masse musculaire
- Tonifie la peau
- Diminue la cellulite
- Stimule l'autophagie et libère les cellules souches = détruits les cellules malades
- Utilise la masse grasse comme carburant = fait maigrir
- Diminue les risques de maladies
- Ralentit le vieillissement et augmente l'espérance de vie
- Libère du glucagon = régule la glycémie, diminue le diabète

Manger après 20h affaiblit l'organisme (augmente l'inflammation, encrasse le foie et le système digestif, accélère le vieillissement, augmente la prise de poids, augmente les facteurs de risques de maladies).



Comment faire le jeûne intermittent?

- Manger sur une période de 4, 6 ou 8 heures maximum
- Jeûner le reste du temps
- Période de nutrition idéale pour le jeûne du soir : heure de début 6h, heure de fin 16h
- Ex Jeûne de 16h, 3 repas = petit déjeuner à 8h, déjeuner à 12h, goûter à 15h30
- (fin de la période de nutrition à 16h) jeûner entre 16h et 8h le lendemain

Quel jeûne intermittent?

De 16h, 18h ou 20h

Jeûne du soir (en sautant le dîner) : plus efficace pour maigrir

Jeûne du matin (en sautant le petit-déjeuner) : plus facile socialement

- Avoir au minimum 16h de jeûne et maximum 20h pour activer les bénéfices optimum
- Jeûne hydrique : possibilité de boire de l'eau, tisanes ou bouillon de légumes clair (sans sel) maison
- Jeûne sec : aucune boisson pour régénérer aussi les liquides de l'organisme (max 1 fois par semaine)
- Jeûne de 23h = 1 seul repas par jour (idéalement en milieu de journée)

Le plus important est de trouver le rythme qui vous convient, le jeûne intermittent ne doit pas être une contrainte mais un allié. Il est conseillé de le faire 2 fois par semaine minimum, il n'y a aucun risque à le faire tous les jours sauf celui de vivre plus longtemps plus mince et en meilleure santé.

Jeûne de 16h	Petit déjeuner à 8h	Déjeuner à midi	Goûter à 16h	Jeûne de 16h au lendemain matin 8h
Jeûne de 18h	Petit déjeuner à 9h	Petit déjeuner à 9h	Déjeuner à 14h	Jeûne de 15h au lendemain matin 9h
Jeûne de 20h	Encas à 11h	Encas à 11h	Déjeuner à 14h	Jeûne de 15h au lendemain matin 11h
Jeûne du matin 16h	Déjeuner à midi	Goûter à 16h	Dîner à 19h	Jeûne de 20h au lendemain 12h
Jeûne du matin 18h	Déjeuner à 13h	Dîner à 18h	Jeûne de 19h au lendemain 13h	
Jeûne du matin 20h	Goûter à 16h	Dîner à 19h	Jeûne de 20h au lendemain 16h	
Jeûne de 23h matin	Déjeuner entre 11h et 16h	Jeûne le reste du temps		
Jeûne de 23h soir	Dîner entre 16h et 20h	Jeûne le reste du temps		

“Nous sommes ce que nous mangeons, mais ce que nous mangeons peut nous aider à être beaucoup plus que ce que nous sommes”.

Où en est ma motivation?

Quel est mon rythme?

Selon moi qu'est-ce qui fait que j'obtiens ces résultats ?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“Comment expliquer qu’à force de manger beaucoup de pain, on finisse par avoir de la brioche”.

De quoi ai-je le plus besoin actuellement?

De quoi suis-je fière ?

Qu’est-ce que j’aimerais améliorer?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“L'aliment est ton premier médicament.”.

Quelle est mon intention du jour?

Qu'y a-t-il de différent en moi?

Qu'est-ce que je souhaite garder à vie?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“Les enfants nourris très jeunes avec une alimentation industrielle riche en graisses et sucres raffinés sont susceptibles de développer un QI moins élevé dès l’âge de 8 ans”.

*S'alimenter selon les âges et les saisons (2012)
de Jean-Claude Rodet*

Quelles sont les choses dans ma vie pour lesquelles je peux éprouver de la gratitude?

Ce que j’aime le plus en moi?

A quel personnage célèbre aimerais-je le plus ressembler?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“Votre régime alimentaire est un compte bancaire. Les choix de bonnes nourritures sont de bons investissements.”.

Mon bilan depuis le début :



Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

*“Le progrès est impossible sans changement
et ceux qui ne peuvent pas changer d’avis
ne peuvent rien changer.”*

Que me dit mon corps aujourd’hui?

Quelle activité physique ai-je réussi à mettre en place?

Mes progrès :

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

SECRET N°16 : STOPPER L'ADDICTION AU SUCRE/NUTELLA/COCA

Le sucre est une drogue dure en vente libre et cachée partout, ce qui augmente le défi pour sortir de sa dépendance. Le sucre appelle le sucre, plus vous en consommez, plus vous en avez envie.

Reconnaître les différentes sources de sucres:

- Bonbons et sucreries
- Alcool tout type
- Sodas et boissons plates ou gazeuses, jus de fruit même light (avec édulcorants : aspartame, acésulfame, stévia)
- Viennoiseries, gâteaux, pâtisseries
- Pain en tout genre avec ou sans gluten
- Féculents et céréales (pâtes, semoule, riz, maïs...)
- Produits industriels avec sucres ajoutés, amidon modifié, maltodextrine, maltose, sirop de sucre, fructose, agave
- Fruits (sauf citron, myrtille, noix de coco, cassis, grenade, tomate, avocat)

Commencez par arrêter d'en acheter:

- Achetez du sucre de coco et du miel cru
- Des purées d'amande ou de noisette bio
- De l'eau gazeuse, du citron et du jus de myrtille sauvage

Faites-le-vous-même pour garder le plaisir:

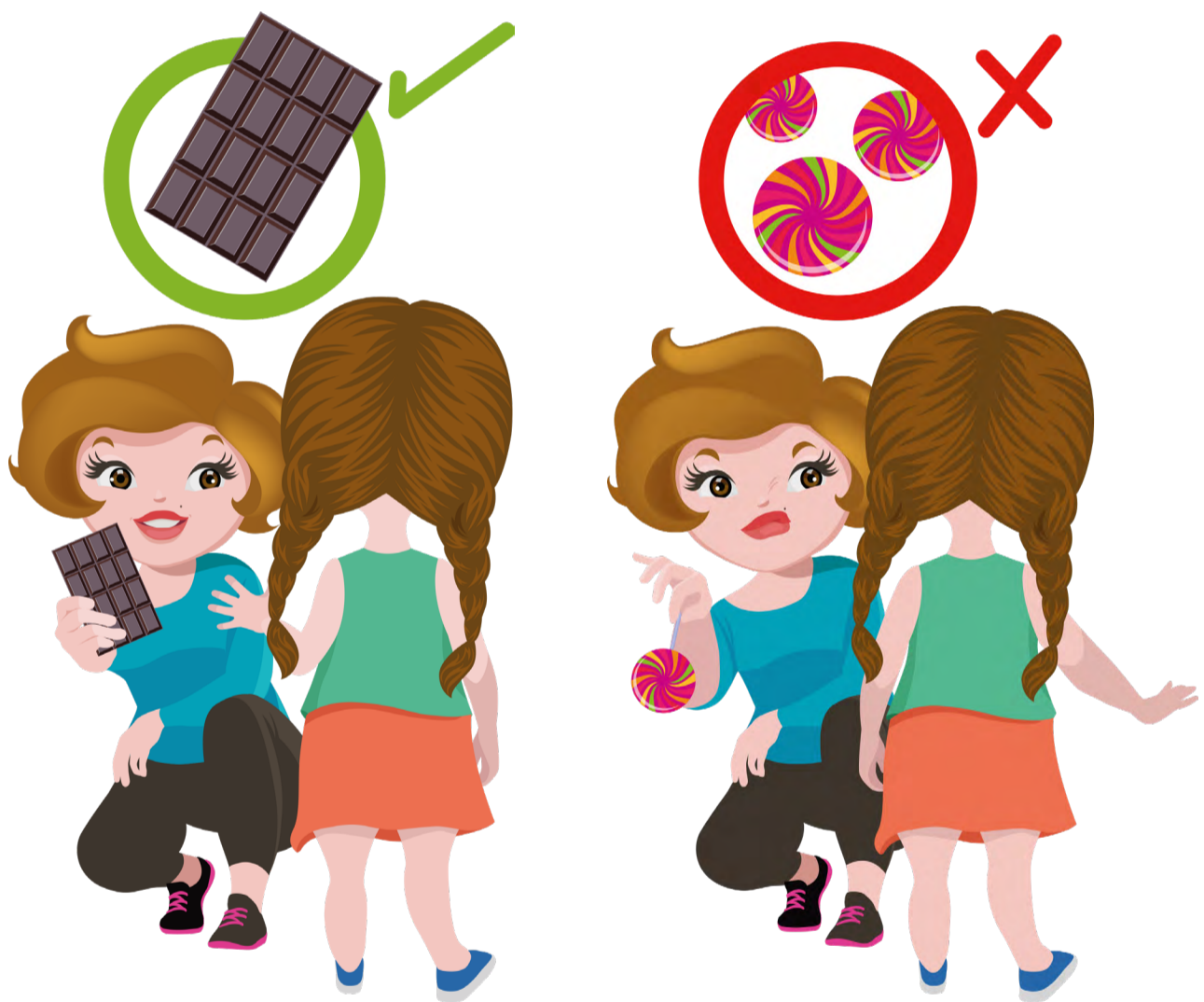
- Faites votre coca maison (recette dans le livre Méthode Chataigner)
- Passez au virgin mojito (sans sucre ou au sucre de coco)
- Mélangez eau gazeuse + jus de myrtille, citron et sucre de coco

Comment sortir de la dépendance :

Le gras c'est bon, le sucre c'est conn!

- En augmentant ses apports de protéines et de bonnes matières grasses :
- Œufs (jusqu'à 3 par jour sauf si maladie auto-immune= 3 par semaine)
- Huiles végétales vierges (coco, olive, lin, germe de blé, cameline)
- Beurre clarifié (ghee) sauf si maladie auto-immune
- Oléagineux (noix, amandes, noisettes, coco...)
- Avocat, poissons gras, chocolat noir bio à 70% sans aluminium

- En augmentant les sources de magnésium, zinc, vitamine B6 et glutamine
- Oléagineux, légumes verts, avocat, œufs, légumineuses, patate douce
- En diminuant votre consommation globale de sources de sucres et de caféine (max 2 expressos/j)
- En vérifiant votre équilibre des neuromédiateurs avec votre hypo-nutritionniste
- En prenant les compléments alimentaires selon vos besoins
- En prenant du chrome en complément alimentaire (si manque de chrome décelé à l'oligoscan)



“Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester”.

Aujourd’hui je me sens :

Quel est mon rythme?

Mes progrès :

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

SECRET N°17 : STOPPER L'ADDICTION À L'ALCOOL

L'alcool fait partie des sucres, c'est même le pire qui soit. Derrière l'envie d'alcool se cache un manque de GABA, un neuromédiateur anxiolytique. Celui-ci baisse dès lors que notre taux de magnésium baisse. Nous perdons facilement du magnésium chaque fois que nous stressons ou que nous consommons du café ou de l'alcool (cercle vicieux) ou du tabac. Nous surconsomons du magnésium lorsque notre sommeil n'est pas réparateur ou que notre équilibre est perturbé.

Comment reconnaître une addiction à l'alcool?

- Vous ne pouvez pas vous empêcher de boire un petit verre en rentrant le soir ?
- Vous choisissez systématiquement de l'alcool lors des sorties ?
- Vous buvez au moins 1 verre tous les jours ?
- Vous buvez systématiquement tous les week-end ?
- Changer votre consommation vous paraît contraignant ?
- En arrêtant vous avez la sensation d'enlever un plaisir ?

Si l'une de ces affirmations vous concerne vous avez une dépendance à l'alcool.

Comment sortir de la dépendance?

En augmentant son apport de protéines et de bonnes matières grasses :

- Œufs (jusqu'à 3 par jour sauf si maladie auto-immune= 3 par semaine)
- Huiles végétales vierges (coco, olive, lin, germe de blé, noix, cameline)
- Beurre clarifié (ghee sauf si maladie auto-immune)
- Oléagineux (noix, amandes, noisettes, coco...)
- Avocat, poissons gras, chocolat noir bio à 70% sans aluminium

En augmentant les sources de magnésium, zinc, vitamine B6 et GABA :

- Oléagineux, légumes verts, avocat, œufs, légumineuses, patate douce, pomme de terre, gingembre

En diminuant votre consommation de sources de sucres et de caféine (max 2 expressos/j)

- En vérifiant votre taux de GABA avec le test des neuromédiateurs et votre hypno- nutritionniste
- En prenant les compléments alimentaires selon vos besoins
- En faisant une séance d'hypnose spécifique avec votre hypno- nutritionniste



SECRET N°18 : STOPPER L'ADDICTION À LA CAFÉINE

LA CAFÉINE EST UNE DROGUE QUI COMPORTE PLUS D'EFFETS NÉGATIFS QUE POSITIFS.



- Excite le système nerveux
- Fait perdre du magnésium
- Rend irritable
- Affaiblit le système hormonal
- Rend dépendant et crée une addiction aux sucres
- Affaiblit le cœur et les reins
- Si non bio, les pesticides torréfiés nourrissent les virus et sont cancérigènes
- Empoisonnent les neurones
- Irrite les intestins

Comment stopper l'addiction au café?

- En divisant par 2 sa consommation puis en diminuant progressivement jusqu'à ne garder qu'un à deux expressos bio sans aluminium par jour avant 15h (si arthrose ou acidité gastrique, prévoir l'arrêt complet)

En augmentant son apport de protéines et de bonnes matières grasses :

- Œufs (jusqu'à 3 par jour sauf si maladie auto-immune 3 par semaine)
- Huiles végétales vierges (coco, olive, lin, germe de blé, cameline)
- Beurre clarifié (ghee) sauf si maladie auto-immune
- Oléagineux (noix, amandes, noisettes, coco...)
- Avocat, poissons gras, chocolat noir bio 70% sans aluminium

En augmentant les sources de tyrosine (acide aminé):

- Fromage le matin (sauf si maladie auto-immune = complément de tyrosine)
- En diminuant votre consommation de sources de sucres
- En vérifiant votre taux de dopamine avec votre hypno-nutritionniste
- En prenant les compléments alimentaires selon vos besoins

Les personnes dépendantes à la caféine sont souvent en manque de dopamine.

Le manque d'énergie lié à cette carence crée un cercle vicieux qui confère un faux pouvoir au café. Le café ne provoque pas de regain d'énergie, ne libère pas de dopamine mais de l'adrénaline, qui augmente l'énergie ou l'excitation générale. Il favorise la déshydratation. Ses effets élèvent également la glycémie et les hormones du stress qui épuisent le système nerveux, nourrissent les virus et mènent finalement au burnout tout en augmentant les risques de diabète, maladies auto-immunes, Parkinson, cancers ou maladies cardio-vasculaires.

Plus la fatigue est compensée par l'apport de café, plus l'épuisement général s'intensifie avec le temps en affaiblissant notre capital santé.

“Le poids est un effet secondaire d'un mode de vie sain et d'un esprit positif”.

Aujourd'hui je me sens:

Quels aliments nocifs ai-je réussi à enlever de mon alimentation?

Comment je sais que je n'y reviendrais pas?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul”.

Quelle est la chose la plus importante que j'ai apprise jusqu'ici?

Ce que je souhaite encore améliorer:

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

*“Pour jouir véritablement de ce que l’on possède
il faut être sain de corps et d’esprit”*

Aujourd’hui je me sens:

De quoi ai-je le plus besoin actuellement?

Mes progrès:



Mon humeur du jour :

- | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Déprimée | <input type="checkbox"/> Angoissée | <input type="checkbox"/> Blasée | <input type="checkbox"/> Dubitative | <input type="checkbox"/> Curieuse | <input type="checkbox"/> Intéressée |
| <input type="checkbox"/> Tranquille | <input type="checkbox"/> Apaisée | <input type="checkbox"/> Trop contente | <input type="checkbox"/> Hyper heureuse | | |

“La civilisation a étouffé le naturel en nous: découvrir la simplicité, savoir en quoi consiste une vie naturelle, une alimentation saine ne sont pas choses évidentes.”

Le Ventre des philosophes. Critique de la raison diététique (1989) de Michel Onfray

Aujourd’hui je me sens:

Comment vont mes neuromédiateurs ? Refaites le test pour vérifier

Mes progrès:

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

*“La gastronomie est l’art d’utiliser
la nourriture pour créer le bonheur.”*

Où en est mon objectif?

Quelles sont les leçons apprises ces dernières semaines?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“La joie est une saine nourriture.”

Auteur inconnu

Aujourd'hui je me sens:

Que me dit mon corps?

Mes progrès:

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

*“La goinfrerie est à la gastronomie
ce que la muflerie est à la courtoisie.”*

Pierre Dac ; Les pensées (1972)

Aujourd'hui je me sens:

Quel est mon rythme?

Mes progrès:

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

*“Ce que tu manges en privé fini
par se voir en public.”*

Aujourd'hui je me sens:

Quel est mon rythme?

Mes progrès:

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

“Une nourriture bien équilibrée est comme un poème au développement de la vie”

Aujourd’hui je me sens:

Combien de temps vais-je m’accorder encore?

Où en est mon objectif?

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

Et oui l'hypnose est magique mais pas toute seule! L'hypnose sans la nutrition et la nutrithérapie c'est comme avoir une voiture sans permis de conduire.

L'hypnose est une aide indispensable pour perdre du poids car de nombreux blocages, croyances et comportements inconscients méritent d'évoluer. Vos séances suivies avec votre hypno-nutritionniste vous aident à profiter des séances faites à la maison. Si vous n'êtes pas très réceptif, laissez-vous le temps de l'apprentissage. Vous n'apprenez pas une langue étrangère en une semaine tout comme vous n'apprenez pas à communiquer avec votre inconscient rapidement.

- Chaque séance est profitable.
- Vous n'avez pas besoin de ressentir quoique ce soit de particulier
- L'hypnose agit à un niveau inconscient (dont vous n'avez pas conscience)
- L'hypnose est sans contre-indication (comme l'endormissement chaque nuit)
- Vous vous réveillerez toujours (si vous avez peur de vous louper mettez un réveil par prudence)

L'anneau gastrique virtuel:

- La pose de l'anneau est faite avec votre hypno-nutritionniste
- Vous devez écouter la séance de 10 minutes qu'il vous remet, chaque jour jusqu'à votre objectif sous peine de voir les effets s'estomper
- Il est possible de ne pas ressentir d'effet les 2 premières semaines
- Il est possible de faire plusieurs séances d'hypnose par jour
- Il est possible de ressentir l'anneau physiquement ou pas
- Il est possible d'être très réceptif
- Pour enlever l'anneau il suffit d'arrêter l'écoute des séances, il s'estompera tout seul.



Aucune pilule ne fait maigrir en dormant!

En revanche bien dormir fait naturellement maigrir!

7-8h sans médicament (seule la mélatonine aide à l'endormissement et à la réparation du sommeil)

Faire le noir complet dans la chambre (les sources lumineuses perturbent le sommeil)

Mélatonine de 3 à 6 mg, 30 minutes avant le coucher pour faciliter l'endormissement et régénérer les neurones tout en renforçant la mémoire (voir annexe)

Eviter les émissions d'ondes dans la chambre

- Eteindre le wifi
- Mettre le portable en mode avion
- Eteindre la télévision (éviter de s'endormir devant)
- Eviter d'avoir une chaîne hifi ou des enceintes dans la chambre

Se coucher à 22h30 pour profiter des meilleures heures de 22h30 à 00h.
Faire une séance d'hypnose ou de méditation avant de dormir.



SECRET N°35 : COMMENT GÉRER MON STRESS?

➤ **Ouvrez votre conscience à la spiritualité. Il est temps de ne plus avoir peur!**

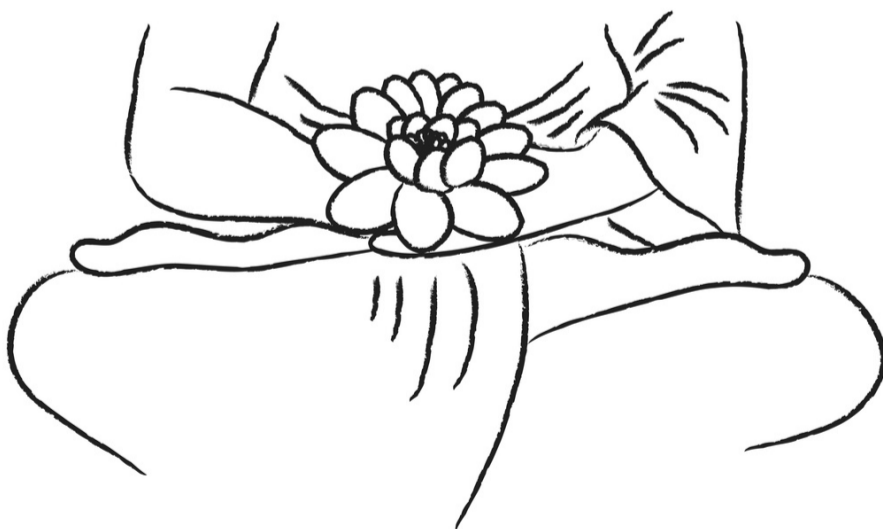
Votre croyance sur la vie entraîne vos peurs et alimente votre stress. La mort n'est pas le contraire de la vie mais celui de la naissance seulement. Le corps physique naît, le corps physique meurt, pas vous. Vous vous identifiez à votre corps physique et cela est source de grandes souffrances. Vous êtes bien plus que cela. Nous sommes tous des parties d'un grand tout uni qui une fois sur terre se croient séparées et en souffrent. La vie est un jeu expérimental où tout est illusion. Votre vie est le résultat de vos choix en fonction de votre point de vue, croyances, émotions fréquences et pensées créatrices. Le but du jeu : informez-vous pour faire grandir votre âme. Vivez des expériences matérielles et émotionnelles empreintes d'amour et de gratitude. Transformez votre vie physique dans la joie pour nous montrer l'exemple. Le risque de ne pas comprendre cela ? Vibrer sur la fréquence de la peur et rester bloquer dans la souffrance.

➤ **Falun Dafa (Qi Gong) :**

- Le Qi Gong le plus pratiqué en Chine permet une relaxation générale bénéfique.

➤ **L'hypnose, la méditation, la sophrologie, la relaxation :**

- Les séances permettent d'apaiser le système nerveux et de faciliter la gestion du stress.
- La méditation est une réelle pratique spirituelle qui demande un engagement total sur ce chemin et un changement radical de mode de vie.



*“Il faut manger pour vivre
et non vivre pour manger.”*

Aujourd’hui je me sens:

**Qu’ai-je envie de partager avec toutes celles
qui ont besoin de perdre du poids ?**

(Partagez votre expérience sur notre groupe Facebook avec vos photos avant et après ainsi que vos résultats d’analyses et toutes choses pouvant aider les autres à réussir)

Mon humeur du jour :

- | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Déprimée | <input type="checkbox"/> Angoissée | <input type="checkbox"/> Blasée | <input type="checkbox"/> Dubitative | <input type="checkbox"/> Curieuse | <input type="checkbox"/> Intéressée |
| <input type="checkbox"/> Tranquille | <input type="checkbox"/> Apaisée | <input type="checkbox"/> Trop contente | <input type="checkbox"/> Hyper heureuse | | |



« La santé est un état complet de bien-être physique, psychique et social et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. »

Aujourd'hui je me sens:

Quel est mon rythme?

Mes progrès :

Mon humeur du jour :

- Déprimée Angoissée Blasée Dubitative Curieuse Intéressée
 Tranquille Apaisée Trop contente Hyper heureuse

SECRET N°38 : RIRE POUR MAIGRIR!

Les hormones de stress jouent un rôle négatif sur notre poids, en revanche le rire provoque l'effet inverse. Non seulement il agit sur notre musculature profonde et abdominale mais il permet un relâchement des tensions néfastes par la même occasion. La joie et le rire libèrent de la dopamine, notre fameuse hormone dopante et anti déprime qui booste la thyroïde.

Comment rire chaque jour?

- **Pratiquez le yoga du rire (c'est hilarant!)**
 - **Regardez vos humoristes préférés sur youtube quelques minutes par jour**
- **Regardez « tu ris, tu perds » sur youtube**
- **Jouez en famille, les jeux de société sont un bon moyen de provoquer des rires et de la détente (le jeu de la Méthode Chataigner arrive prochainement).**

