

Atteindre vos objectifs de perte de poids



Pierre Harmant



Avec ces nouvelles informations vient une compréhension qui vous aidera à trouver le prochain ingrédient essentiel :

La motivation dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs.

MOTIVATION

Une fois que vous comprenez réellement comment la prise et la perte de poids fonctionnent, vous pouvez commencer à ajuster vos croyances, vos attitudes et vos émotions pour nourrir votre motivation. Cela vous permettra d'adopter de nouveaux comportements, de nouvelles habitudes et un mode de vie qui rendront l'atteinte de vos objectifs de perte de poids et d'image corporelle facile et naturelle.

La motivation seule ne suffit pas. Même si vous êtes la personne la plus motivée au monde, si vous adoptez les mauvaises pratiques, vous n'atteindrez pas votre objectif de perte de poids. C'est la combinaison de la motivation et des bonnes informations qui vous mènera au succès que vous désirez.

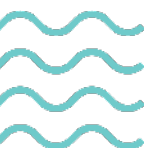
ÉVOLUTION : Biologique vs. Culturelle

L'évolution se produit très lentement – nous évoluons biologiquement et génétiquement depuis des millions d'années.

Ère paléolithique – Nous avons évolué en tant que chasseurs-cueilleurs pendant 100 000 générations, soit environ 95,5 % de notre histoire évolutive.

Ère agricole – Nous ne pratiquons l'agriculture et ne consommons des aliments modifiés que depuis 300 générations, soit environ 0,5 % de notre histoire évolutive.

Ère industrielle – Nous ne consommons des farines raffinées, des sucres et des aliments transformés que depuis 20 générations, soit 0,01 % de notre histoire évolutive.





Biologiquement, nous sommes toujours des chasseurs-cueilleurs, et le régime des chasseurs-cueilleurs reste notre norme biologique. C'est ainsi que notre corps est génétiquement programmé pour se nourrir. Cependant, notre évolution culturelle a largement dépassé notre évolution biologique. Nous sommes des chasseurs-cueilleurs nourris avec un régime industriel, ce qui équivaut à donner du soda à un lion.

Comment avons-nous survécu aux autres espèces concurrentes ?

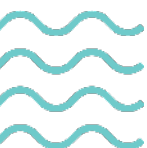
Les chasseurs-cueilleurs devaient parcourir en moyenne 18 miles (environ 29 km) par jour pour chasser et collecter suffisamment de calories afin de nourrir leur cerveau énergivore. Certains jours, ils réussissaient, d'autres non : leur mode de vie alternait entre abondance et famine.

Sur le plan évolutif, nous avons survécu grâce à notre capacité génétique à stocker les graisses plus efficacement que les autres espèces concurrentes. Nous sommes extrêmement efficaces pour emmagasiner du gras, bien plus que tout autre mammifère. Cette capacité de stockage rapide et efficace nous a permis de mieux survivre aux famines que nos compétiteurs.

Comment cela fonctionne-t-il ?

Réponse : L'insuline et notre capacité à stocker les graisses.

C'est un système simple qui fonctionne aujourd'hui de la même manière qu'il y a des millions d'années. L'insuline est l'hormone clé qui indique à votre corps de stocker ou de brûler des graisses.





Votre cerveau a besoin de beaucoup de glucose dans votre sang pour fonctionner et survivre.

- Si votre sang contient assez de glucose, l'insuline s'active et signale à votre corps de stocker des graisses.
- Si votre sang manque de glucose, alors le manque d'insuline signale à votre corps de brûler les graisses.

Lorsque votre corps puise dans vos réserves de graisse pour produire du glucose, on appelle cela la cétose (Ketosis).

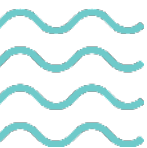
La cétose est la clé pour brûler les graisses, perdre du poids et atteindre la silhouette que vous souhaitez. Réguler votre insuline est la clé pour maintenir votre corps dans un état de cétose.

Que mangeaient les chasseurs-cueilleurs ?

1. Protéines animales, graisses animales, poissons et fruits de mer
2. Graines, noix, plantes à feuilles vertes, racines
3. Fruits de saison – principalement des baies, en très petites quantités et de manière peu fréquente

Que NE mangeaient PAS les chasseurs-cueilleurs ?

1. Régimes riches en glucides
2. Glucides raffinés
3. Sucres raffinés ou presque tous les sucres naturels
4. Sirop de maïs à haute teneur en fructose
5. Aliments et boissons riches en sucre





Tous ces aliments déclenchent la libération d'insuline dans notre corps, ce qui signale à notre organisme de STOCKER DES GRAISSES !

Insuline = hormone clé de la prise et de la perte de poids. Réguler notre insuline est essentiel pour atteindre nos objectifs de perte de poids et d'affinement du corps.

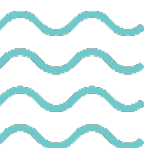
Qu'est-ce que les chasseurs-cueilleurs N'AVAIENT PAS ?

1. Obésité
2. Diabète
3. Maladies cardiaques
4. Caries dentaires
5. Cancer
6. Maladie d'Alzheimer

Ces maladies n'ont commencé à apparaître qu'avec l'agriculture, il y a environ 10 000 ans. Réguler notre insuline joue un rôle clé dans la prévention de ces maladies.

Pourquoi ne devrions-nous PAS manger ces aliments délicieux et satisfaisants ?

Réponse : Parce que tous ces aliments se transforment en sucre dans notre corps et déclenchent la production d'insuline, qui envoie un signal au corps pour stocker des graisses. Le corps fait très peu de différence entre pain, pâtes, jus de fruits ou sucre. Pour votre insuline, tout cela est du sucre.





Est-il possible de vivre sans pâtes, pain, sodas, haricots et riz ?

Réponse : Oui ! Non seulement c'est possible, mais cela peut rapidement devenir naturel et sans effort.

Comment ?

Réponse : MOTIVATION

Maintenant que nous comprenons pourquoi nous prenons du poids, quels aliments nous font grossir et quels aliments nous devrions consommer pour maigrir, ne devrait-il pas être facile de trouver la motivation nécessaire ?

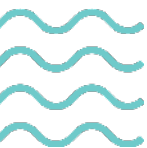
Réponse : NON !

Pourquoi n'arrivons-nous pas simplement à faire ce qui est bon pour nous ?

Réponse : ADDICTION

Sucre/Glucides = Cocaïne !

Oui, vous avez bien lu. Le sucre et toutes les formes de sucre provenant des glucides agissent comme une drogue. Vous êtes accro.





Qu'est-ce qui définit une addiction ? Lorsque vous adoptez un comportement ou consommez une substance qui vous empêche d'atteindre vos objectifs, freine vos rêves, endommage votre santé, réduit votre espérance de vie et peut même vous tuer à petit feu, mais que vous n'arrivez pas à arrêter, alors oui, on peut parler d'addiction.

Et vous n'êtes pas seul : l'Amérique est accro au sucre.

Comment combattre une addiction?

Personne n'arrête une drogue parce qu'elle a mauvais goût.

Oui, ces aliments ont bon goût. Les cigarettes ont bon goût pour les fumeurs. La cocaïne a bon goût pour les cocaïnomanes. Les pâtes, gâteaux, riz, pommes de terre ont bon goût.

Mais combien de temps ce plaisir dure-t-il ?

Le goût agréable ne dure que quelques minutes, le temps qu'il est dans votre bouche.

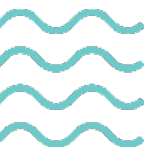
Surmonter une addiction, c'est faire la transition entre :

👉 La gratification instantanée (manger un aliment sucré et se sentir bien immédiatement)

👉 La gratification différée (faire des choix alimentaires sains et récolter des bénéfices durables pour sa santé et son bien-être)

Qu'est-ce que j'y gagne ?

C'est la clé ! Que signifie pour vous avoir un corps mince et en forme ?





- Comment vous sentirez-vous ?
- À quoi ressemblerez-vous ?
- Comment cela changera-t-il votre vie ?

Le plaisir différé peut-il commencer à peser plus lourd que la satisfaction immédiate du goût sucré en bouche ?

Atteindre votre objectif peut-il être encore plus gratifiant ?

Kate Moss a dit : « Rien n'a aussi bon goût que la sensation d'être mince ».

Et brisons un autre mythe : vous pouvez toujours manger des plats délicieux.

Un bon steak, des œufs et du bacon, des côtelettes de porc, des salades et légumes verts raffinés.

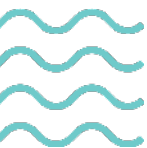
Vous n'êtes pas en train de vous affamer !

Croyances !

Nous devons attaquer ce changement en remettant en question ces fausses croyances :

1. Manger, c'est du divertissement
2. Je dois renoncer à tous les aliments satisfaisants
3. La nourriture, c'est de l'amour
4. Un repas sans dessert, ce n'est pas un vrai repas
5. C'est impossible
6. Je n'y arriverai pas
7. Mon corps fonctionne différemment des autres
8. La vie n'a pas de saveur sans glucides
9. Nous avons besoin de pain et de fruits pour être en bonne santé

Comment changer ces croyances ?





1. En prenant conscience de leur existence et en reconnaissant qu'elles sont fausses
2. En changeant les émotions que nous leur avons associées
3. En les remplaçant par des croyances qui soutiennent les nouveaux comportements et le mode de vie que nous voulons adopter

Changer notre perception de certains aliments génétiquement modifiés (OGM) :

1. Pommes de terre
2. Maïs
3. Fruits
4. Blé

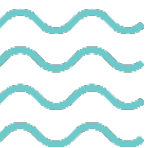
Autres bénéfices :

Être plus léger est meilleur pour votre cœur, vos genoux et votre dos.

Outils pour lutter contre l'addiction:

1. Ne mangez pas de sucre ou de glucides, peu importe la situation
2. Un jour à la fois
3. Cela aussi, passera
4. Réfléchissez avant de céder à la tentation

L'hypnose est un outil puissant





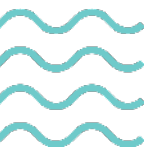
Grâce à l'hypnose, nous pouvons reprogrammer notre subconscient (notre « script de vie ») pour le transformer en ce que nous voulons qu'il soit ! Nous pouvons inscrire de nouvelles pensées positives, de nouvelles croyances, motivations et comportements. Nous pouvons créer de nouvelles associations positives dans notre subconscient, ce qui entraînera de nouveaux comportements et une motivation accrue pour atteindre nos objectifs.

Visualisez clairement votre objectif : votre poids idéal, votre silhouette idéale et la sensation d'y être déjà :

- Les bénéfices d'atteindre votre poids, taille et état de santé idéaux.
- Les raisons pour lesquelles vous voulez atteindre votre poids cible.
- Les émotions positives que vous ressentiriez en atteignant votre objectif et en vous sentant en pleine santé dès maintenant.

Listez vos raisons personnelles de motivation, les bénéfices et émotions positives liés à l'atteinte de votre poids idéal

--	--	--	--





Alimentation émotionnelle – De quoi avez-vous vraiment faim ?

Parfois, la nourriture représente l'amour, le réconfort, la compagnie, la relaxation, la récompense, l'excitation... Elle est toujours là pour vous, comme un meilleur ami. Mais nous pouvons reprogrammer votre subconscient pour vous apporter ces choses positives dans votre vie sans passer par la nourriture.

Si vous mangez lorsque vous êtes triste, en colère, seul, ennuyé, fatigué ou simplement par habitude (devant la télévision, par exemple), nous pouvons remplacer ces habitudes par des choix et des alternatives plus saines.

Listez quelques activités agréables que vous pouvez faire à la place de manger ou des choses qui vous rendent heureux :

--	--	--	--

Ancrez un état positif :

Choisissez 2 à 3 mots qui vous rappelleront un état de bien-être et que vous utiliserez au lieu de manger pour vous détendre.

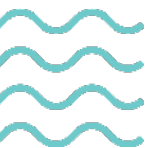
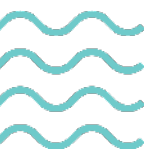




TABLEAU DE VISUALISATION



Un moyen amusant et puissant d'atteindre et de maintenir votre poids idéal !





La loi de l'attraction et la reprogrammation de votre subconscient sont essentielles pour manifester la perte de poids, une meilleure santé, plus de bonheur et de succès dans votre vie.

Créer un tableau de visualisation est une méthode ludique, simple et efficace pour transformer vos rêves et objectifs en réalité.

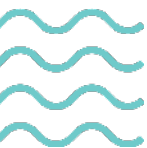
Comment cela fonctionne ?

Notre esprit fonctionne comme un aimant : l'énergie que vous émettez par vos pensées et vos émotions attire les expériences correspondantes dans votre vie.

Votre tableau de visualisation fixe des images positives dans votre esprit et envoie un signal puissant à la fois à l'univers et à votre subconscient sur ce que vous voulez manifester.

Nos esprits sont comme de formidables ordinateurs : programmons-les pour la réussite, la joie, le bonheur et votre poids idéal !

Comment créer un tableau de visualisation ?



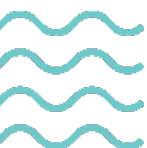


1. Découpez des images et des mots inspirants dans des magazines qui représentent ce que vous voulez dans votre vie, votre silhouette idéale et ce que vous souhaitez ressentir.
2. Collez ces images sur un tableau que vous pourrez regarder chaque jour pour vous connecter visuellement à votre objectif.
3. Sélectionnez des images qui représentent :
 1. La santé, le bonheur, la relaxation
 2. Une énergie vibrante, une alimentation saine, l'exercice physique
 3. Un corps mince et en pleine forme
4. Vous pouvez même coller votre propre visage sur l'image d'une personne en bonne santé et mince à laquelle vous souhaitez ressembler.

Une image vaut mille mots, et pour le subconscient, les images sont le moteur du changement – c'est ainsi qu'il apprend et s'imprègne de nouvelles croyances.

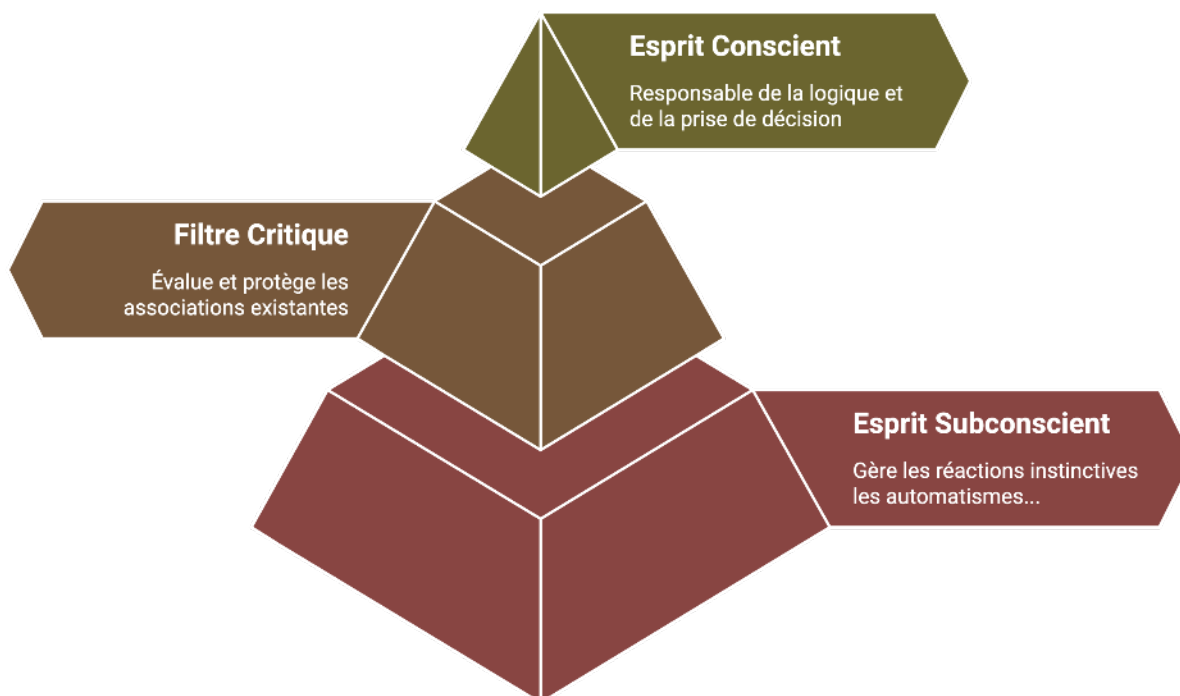
Regardez votre tableau chaque jour, matin et soir

Cela aidera votre esprit et votre corps à rester concentrés sur votre objectif et à attirer la transformation que vous souhaitez manifester dans votre vie.



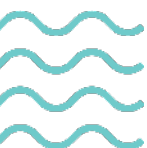


Hiérarchie de l'Esprit



Une nouvelle étude montre que le cerveau peut être entraîné à préférer une alimentation saine

Une étude récente de l'Université Tufts révèle que le cerveau peut être reprogrammé pour préférer les aliments sains plutôt que la malbouffe. L'étude indique que l'addiction alimentaire peut être modifiée grâce à un régime qui ne laisse pas les personnes affamées.





Une étude sur le centre de l'addiction du cerveau

Les chercheurs ont scanné le cerveau de 13 hommes et femmes en surpoids ou obèses, en se concentrant sur la zone liée à la récompense et à l'addiction. Parmi eux, huit suivaient un programme de perte de poids spécialement conçu.

Un régime riche en fibres et en protéines, faible en glucides

L'étude s'est penchée sur la modification des préférences alimentaires grâce à un régime riche en fibres et en protéines, mais pauvre en glucides.

Après six mois, les participants ayant suivi ce régime ont montré des changements dans le centre de récompense du cerveau.

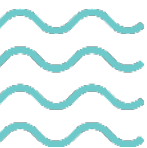
Lorsqu'on leur a présenté différents types d'aliments, leur cerveau a réagi plus positivement aux aliments sains et moins aux aliments transformés et riches en sucre.

Les résultats : un désir accru pour une alimentation saine

L'étude a révélé une augmentation des envies d'aliments sains.

La professeure Susan B. Roberts explique :

« Nous ne naissons pas en aimant les frites. Cette condition se développe au fil du temps en réponse à une exposition répétée aux aliments disponibles dans un environnement alimentaire toxique. »





Vers un contrôle durable du poids

Bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires, impliquant un plus grand nombre de participants et un suivi à long terme, les résultats suggèrent que changer ses préférences alimentaires peut être crucial pour une perte de poids durable.

Le professeur Sai Krupa Das, co-auteur de l'étude, précise :

« Notre étude montre que les participants ont développé une envie accrue d'aliments sains et une diminution de l'attraction pour les aliments malsains, ce qui est probablement essentiel pour un contrôle du poids durable. »

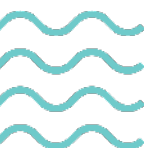
Pour ceux qui souhaitent perdre du poids ou changer leur alimentation, cette étude pourrait aider à surmonter les envies et à éviter les régimes à la mode qui promettent de manger de la malbouffe en version allégée.

Sources : <https://www.bbc.com/news/health-28982126>

<https://time.com/3256618/brain-training-healthy-food/>

Une enquête révèle que 90 % des personnes négligent un facteur clé de la perte de poids

Un expert affirme que les régimes échouent parce qu'ils ne prennent pas en compte l'aspect émotionnel de l'alimentation





📍 Orlando, Floride – Chaque année, des millions d'Américains prennent la résolution de perdre du poids au Nouvel An. Cependant, bien que l'intention soit bonne, les résultats le sont souvent moins. On estime que seulement 8 % des personnes tenant cette résolution parviennent réellement à s'y tenir.

Même si la perte de poids est initialement réussie, elle est rarement durable : près de 2 personnes sur 3 qui perdent 5 % de leur poids corporel finissent par le reprendre. Plus on perd de poids, plus il devient difficile de le maintenir sur le long terme.

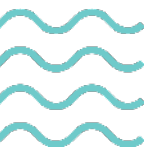
Le rôle clé des émotions dans la perte de poids

"Ce n'est pas surprenant," explique Diane Robinson, PhD, neuropsychologue et directrice du programme de médecine intégrative à Orlando Health.

"La plupart des gens se concentrent uniquement sur les aspects physiques de la perte de poids, comme l'alimentation et l'exercice. Mais il existe une dimension émotionnelle à l'alimentation que la majorité ignore, et cela sabote rapidement leurs efforts."

Une enquête nationale menée auprès de plus de 1 000 personnes par Orlando Health a révélé que :

- 31 % des Américains pensent que le manque d'exercice est la principale barrière à la perte de poids.
- 26 % estiment que l'alimentation est le facteur déterminant.
- 17 % pointent du doigt le coût d'un mode de vie sain.
- 12 % considèrent que le temps nécessaire est le plus grand obstacle.
- Mais seulement 1 personne sur 10 pense que le bien-être psychologique joue un rôle.





"Cela explique peut-être pourquoi tant de personnes luttent pour perdre du poids," souligne Robinson.

"Pour perdre du poids durablement, il ne suffit pas de réfléchir à ce que nous mangeons, il faut aussi comprendre pourquoi nous mangeons."

Une connexion émotionnelle avec la nourriture dès l'enfance

Dès notre plus jeune âge, nous développons un lien émotionnel fort avec la nourriture :

- Les friandises nous sont offertes pour nous consoler ou nous récompenser.
- Les célébrations (Halloween, Thanksgiving, Saint-Valentin...) sont centrées sur la nourriture.
- Les anniversaires sont synonymes de gâteaux et de sucreries.
- Même une odeur (comme des cookies dans le four de grand-mère) peut provoquer une puissante connexion émotionnelle qui dure toute la vie.

La dopamine et l'addiction alimentaire

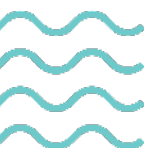
Lorsque le cerveau ressent du plaisir, il libère un neurotransmetteur appelé dopamine.

Ce processus se déclenche :

- ✓ Avec la prise de drogues
- ✓ Lors d'un moment romantique
- ✓ Après un repas satisfaisant

"Chaque fois que ce processus est activé, nous nous sentons bien," explique Robinson.

"Mais lorsque nous utilisons la nourriture comme récompense constante, cela peut avoir des conséquences négatives sur notre comportement alimentaire."





💡 Comprendre l'impact émotionnel de l'alimentation et apprendre à gérer ces émotions autrement est une clé essentielle pour une perte de poids durable.

