Naturopathie Nutrition Micronutrition
www.embellirsasante.fr
SIRET 839 076 759 00019
Formateur Indépendant n°11950713695

POUR ALLER PLUS LOIN
BILAN DE TON AVENTURE

Voilà, nous arrivons au terme de ce programme.
J'espère que tu t'y es plu(e), que tu as appris les choses les plus essentielles pour t'aider à prendre soin de toi et de ton corps.

À présent, il est très important de prendre le temps de reprendre les étapes des 3 modules et de faire le point sur les différents exercices.

- ⇨ **Je te conseille vivement d'avoir un petit carnet où tu notes tous tes exercices et les notions que tu as travaillées**

Je te propose la trame suivante en rappel à tout le programme :

BILAN D'ÉTAPE MODULE 1 (MENTAL)

- Mon Objectif Waouh (+ émotions ressenties)
- Mon Symbole concret de réussite (+ émotions ressenties)
- Tableau Ma nouvelle vie en image (+ émotions ressenties)
- Mon engagement écrit
- Utiliser des mots doux pour mon corps
- Ma fierté à prendre soin de moi et de mon corps
- Ma communication auprès de mon entourage
- Mes mentors

BILAN D'ÉTAPE MODULE 2 (ALIMENTATION)

Mes notions nutritionnelles (vidéos) :

- Alimentation naturelle (non-transformée), à IG bas
- Les faux-amis, Bonnes et mauvaises graisses, les Extras
- Le petit déjeuner, le déjeuner, la collation, le dîner

Mon comportement alimentaire (vidéos) :

- Manger (ou pas) ses émotions
- Mastication et perte de poids

Mes exercices :

- Reprogrammation mentale Les aliments transformés abîment mon corps
- Exercice J'écris 100 fois « ma nouvelle alimentation me donne des ailes »
- Manger en conscience

Mes fiches pratique :

- Je fais mes courses
- Les 4 repas
- Aliments à IG haut et IG bas
- Les faux-amis, les Extras
- Bonnes et mauvaises graisses
- Idées repas
- Aide anti-compulsions sucrées

BILAN MODULE 3 (MODE DE VIE)

Mode de vie et poids (vidéos) :

- Stress et prise de poids
- La magie du sport
- Se chouchouter
- Équilibre physiologique et perte de poids

Exercice de programmation mentale :

- Je suis une femme sportive (audio)

Mes fiches pratique :

- Booster l'élimination et son métabolisme
- Gérer son stress
- La magie du sport + Mon activité physique

IDENTIFIER ET TRAITER
LES FREINS À LA PERTE DE POIDS

Si, malgré la mise en place de changements profonds dans tes attirances alimentaires et goûts, tes habitudes de repas, dans ton comportement alimentaire et mode de vie, tu ne vois pas d'effet sur ton poids, il est probable que ton corps résiste à la perte de poids à cause de freins au métabolisme.

Dans ce cas, ne regrette surtout pas ton implication dans ce programme !
Dis-toi que **tout ce travail accompli est un changement merveilleux pour ta santé** et pour ce que tu transmettras à tes enfants. Tu en ressentiras les bienfaits à long terme.

Les bocages du métabolisme peuvent être un ralentissement de la fonction thyroïdienne, une résistance à l'insuline, un manque de coenzyme Q10, donc une diminution de la fonction mitochondriale. Sur ces sujets, je te propose d'aller voir mes vidéos YouTube :
Vidéos sur :

- le ralentissement de la fonction thyroïdienne
- le coenzyme Q10 et la fonction mitochondriale
- la résistance à l'insuline

Pour s'attaquer aux freins physiologiques à la perte de poids, cela doit se faire de façon personnalisée. Pour cela, je propose soit le programme Vibrer, qui est un programme d'accompagnement global, interactif et personnalisé, soit une consultation individuelle qui viendra compléter ce programme. N'hésite pas à aller voir mon site pour en savoir plus.

À bientôt !