

Ebook

11 POINTS POUR COMMENCER À MAIGRIR

CHANGE DE
DIRECTION
POUR PERDRE
DU POIDS
POUR
TOUJOURS

PRENDS LE
CONTRÔLE
DE TON
CORPS DÈS
À PRÉSENT

**C'EST UN
CHOIX
PAS UN
RÉGIME**

Des milliers
de personnes
ont déjà suivi
avec succès
cette simple
methode

GRATUIT

Debora Conti NLP Licensed Trainer

Introduction

Ciao, je suis Debora Conti et je veux vous présenter un moyen intelligent pour perdre du poids sans aucun régime, seulement avec votre intelligence et votre cerveau.

Depuis 2004, je travaille sur l'idée que nous pouvons maigrir sans suivre aucune diète mais en modifiant nos habitudes, nos habitudes envers les aliments.

En Italie j'ai commencé par étudier les personnes qui restent naturellement maigres, sans jamais penser aux régimes. J'ai écrit des livres et produit des audios.

Ici, je vous propose un extrait du manuel complet pour commencer à maigrir en devenant une personne « Naturellement Maigre ».

J'espère vraiment que vous puissiez rejoindre votre JUSTE POIDS et le garder naturellement POUR TOUJOURS,

Debora Conti

Point 1 : 90% des diètes ne fonctionnent pas

Combien de diètes suivies et abandonnées ? Les statistiques à ce propos nous démontrent que 90% des diètes qui nous sont proposées ne fonctionnent pas. Il faudrait plutôt dire que 90% des diètes existantes font perdre du poids à la plupart d'entre nous pendant la première période, avec des résultats satisfaisants, mais à la longue elles nous font revenir exactement au point de départ, parfois même avec les intérêts. La plupart des diètes sont correctement structurées au niveau alimentaire, en particulier celles qui sont prescrites par les diététiciens ou les nutritionnistes.

Alors pourquoi les diètes ne fonctionnent-elles pas ?

Parce que les diètes persistent à nous dire ce que nous devons manger, associer, calculer et compter, sans nous dire qui nous devons devenir pour maintenir notre corps en pleine forme, au juste poids, et pour manger sainement et avec plaisir. C'est la grande lacune des diètes. Bien manger pendant les repas, c'est facile ; mais en dehors des repas, qui nous dit comment faire ? Avec LE JUSTE POIDS POUR TOUJOURS vous répondrez vous-même à cette question, parce que le principal objectif de cette méthode est de vous aider à devenir une personne « Naturellement Mince », d'abord dedans, ensuite vous le deviendrez dehors.

Point 2 : Le libre arbitre

Vous savez très probablement quels avantages vous procurerait le fait de retrouver votre poids idéal. C'est juste que, jusqu'à présent, cela n'a pas fait partie de vos alternatives et ça n'était pas une solution possible. En pratiquant les techniques de cette méthode, l'action la plus importante sera de changer les habitudes que vous adoptez actuellement de façon automatique pour les remplacer par des habitudes que vous choisirez consciemment, de façon à ce qu'elles deviennent automatiques au niveau de votre inconscient.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas vos habitudes. Vous pouvez être de très nombreuses choses, et vous décrire avec seulement quelques-uns de vos comportements serait réducteur. Un premier conseil : lorsque vous vous décrivez, ou lorsque vous pensez simplement à vous, distinguez bien les mauvaises habitudes de qui vous êtes, de votre identité.

Vous n'êtes pas vos comportements, vous êtes vos bonnes résolutions.

S'il est vrai que nous visons tous l'amélioration, et que pour nous améliorer nous suivons la direction des bonnes résolutions, nous ne pouvons pas être autre chose que ce que nous nous proposons de faire, avant même de l'être devenu.

Personnellement, je préfère penser de cette façon, parce que si j'écoute mes bonnes résolutions :

- je me vois pendant que je les réalise et j'imagine différentes situations dans lesquelles je les vis
- je me dis que je les réaliserai

Ebook gratuit - 11 Points pour commencer à maigrir

- j'agis dans la direction souhaitée
- j'utilise un langage qui me projette déjà vers la solution
- j'y crois
- j'agis comme si la solution était déjà à ma portée

**La vie est une question de choix, celui qui décide de progresser
montre qu'il s'aime.**

Eliana



Point 3 : Les limites des diètes

Parmi les différents défauts d'une diète (elles ne sont pas souvent personnalisées, associées à une sensation de limitation et de contrainte, et ressemblent plus à une diète de privations), il y a le fait qu'elle se limite à une période brève, à une satisfaction brève.

Pour résoudre un problème, il faut utiliser des outils différents et agir à un niveau d'action différent.

Si l'on décide d'affronter un problème, de l'affronter vraiment, la façon la plus efficace est de le résoudre à un niveau différent, disait Einstein.

Si vous souhaitez perdre du poids, après avoir essayé quelques diètes, en ne collectionnant que des échecs et en persistant dans la recherche de la « diète parfaite », il est fort probable que vous vous apprêtez à vivre une ultérieure déception. Au contraire, méfiez-vous de ces diètes *de famine*, où l'objectif est rapidement atteint, mais vous ne vous en sortez certainement pas sain et sauf... et en général, pour une question d'adaptation du métabolisme, ça ne dure pas longtemps. Méfiez-vous des anorexigènes et des amphétamines, demandez à votre médecin quelles sont leurs conséquences, informez-vous sur les forums, comme celui du 'juste poids pour toujours' ou sur d'autres portails. Maigrir doit être fait pour aller mieux, pas pour *sembler* mieux.

Si vous continuez à faire ce que vous avez toujours fait, vous continuerez à obtenir toujours les mêmes résultats, qu'ils soient bons ou médiocres.

Si vous continuez à faire quelque chose et que cela ne fonctionne pas, ne vous attendez pas à ce que cela se passe différemment la prochaine fois.

Point 4 : La vieillesse

La vieillesse est un discours directement lié au concept de se sentir bien et en forme. Si l'on ne s'y prépare pas à temps, le temps nous prépare une belle surprise. Si nous n'arrivons pas prêts, il y a de quoi avoir peur de vieillir. Il y a de quoi avoir peur comme pour toutes les choses nouvelles que nous rencontrons: un rendez-vous d'affaires, une course sportive, un premier rendez-vous. Vous n'iriez jamais exposer vos stratégies d'entreprise sans savoir comment les structurer ? Vous ne participeriez jamais à une course sans vous être entraîné ? Vous n'iriez jamais à un rendez-vous galant sans vous être lavé les dents, avoir pris une douche, et vous être fait beau ?

Alors, vous n'iriez pas vers la vieillesse – l'âge où vous profiterez du temps libre si bien mérité, l'âge de nouvelles relations sociales, de nouveaux hobbies, de la renaissance – sans vous y être préparé ? La vieillesse est l'âge de la récolte des fruits : on peut jouer avec les petits enfants, faire des activités que l'on n'avait pas le temps de faire avant, être en vacances douze mois par an, après toute une vie de travail. Voyager, étudier, entreprendre un business. Dans la vieillesse, nous avons beaucoup de temps libre : il serait dommage d'être trop fatigué pour ne pas en profiter. C'est à nous de conserver notre corps du mieux possible: la suffisance ne suffit pas. « *La vieillesse, c'est pas si mal, si l'on considère l'alternative* », disait Maurice Chevalier. Les hommes se moquent souvent d'eux-mêmes. Ils prient pour vivre longtemps et après ils n'assument pas la responsabilité de le faire du mieux qu'ils peuvent.

Point 5 : Qu'est-ce que la PNL ?

Voici la précieuse boîte à outils que je souhaiterais vous offrir comme méthode qui a aidé de nombreuses personnes à résoudre, entre autres, des problèmes de poids. En appliquant les techniques de la programmation neurolinguistique, vous agirez directement sur votre esprit. Vous pourrez les utiliser pour mettre définitivement vos problèmes au passé. La PNL (Programmation Neurolinguistique) est une discipline du panorama psychologique contemporain, consacrée plus à la pratique et à l'efficacité qu'à la discussion théorique. Lacan parvint à la conclusion suivante: « *La technique n'est pas la pauvre sœur de la théorie: elle en est plutôt l'élément révélateur, puisqu'elle dit la vérité sur chaque théorie* ».

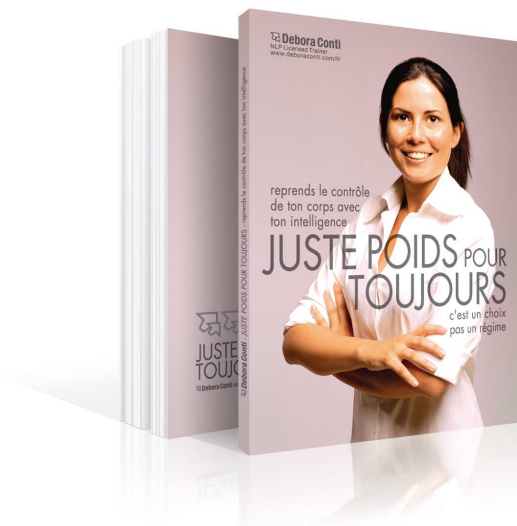
Dans ce manuel, nous traiterons des éléments qui sont déterminants si vous voulez franchir un obstacle pour toujours. Essayons de comprendre ensemble :

- ce qui est important pour vous (valeurs)
- ce en quoi vous croyez (croyances)
- ce que vous faites et ne voudriez pas faire ou ne devriez pas faire (comportement)
- qui vous croyez être (identité)
- où vous concentrez votre attention (focus)
- ce que vous vous dites (dialogue interne)
- comment vous en parlez avec les autres (langage)
- et quelles ressources vous possédez déjà pour résoudre le problème de poids.

Ebook gratuit - 11 Points pour commencer à maigrir

Je vous proposerai des exercices « mentaux » qui vous permettront de changer ce qui ne vous plaît pas. Vous commencerez à tirer profit des résultats dans votre esprit pour ensuite les sentir dans votre corps. Ce programme « mental » a déjà été appliqué avec succès depuis des décennies à d'autres disciplines et domaines. La programmation neurolinguistique a été appliquée dans de grandes compagnies, dans de nombreux sports et pour franchir des obstacles au niveau personnel. Depuis qu'elle est appliquée dans les domaines de l'alimentation et du bien-être physique, elle a obtenu de formidables résultats.

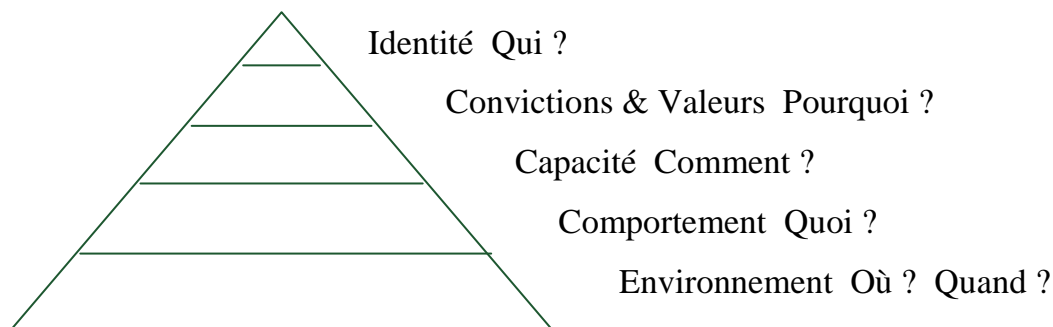
Il est important de comprendre dès maintenant qu'il s'agit de techniques *génératives*, c'est-à-dire que plus on les pratique, plus elles se renforcent et plus elles sont efficaces.



Sur www.deboraconti.com/fr vous pouvez trouver le manuel complet (format .pdf, 157 pages, A4).

Point 6 : Les niveaux neurologiques

Agir sur plusieurs niveaux signifie impliquer notre comportement, nos habitudes, l'environnement qui nous entoure, qui nous croyons être, ce en quoi nous croyons, les valeurs que nous possédons et les capacités que nous pouvons exploiter au mieux. Ce type d'approche complète se réfère au travail soigné de Robert Dilts qui, à partir de ses études et de notes prises sur les précédents raisonnements de Bateson, arriva à simplifier sa théorie en un schéma pyramidal.



La structure pyramidale comporte le fait qu'une personne définit sa propre identité en fonction des autres éléments, représentés par les couches en-dessous.

Entre une personne en surpoids et une qui ne l'est pas, il existe des différences sur chacun des niveaux du schéma reporté ci-dessus.

Que pourrait dire une femme en surpoids pour chaque niveau pyramidal ?

- Je suis grosse.
- Je suis sûre que je n'arriverai jamais à maigrir. Pour moi c'est important d'être comme les autres et d'être aimée.

- Je n'arrive pas à finir une diète (...pourtant au travail je suis constante et déterminée).
- Tout ce que j'ai fait jusqu'à maintenant n'a pas fonctionné.
- Quand je sors manger avec des amis, je me laisse toujours entraîner et je commande trop de choses.

Et que dit, au contraire, une femme au poids normal, si on lui pose des questions sur son état physique ?

- Je suis normal.
- Je suis sûre que je réussirai à rester en forme toute ma vie. Pour moi, c'est important de me sentir bien et d'être aimée.
- Je sais quand je suis rassasiée et je réussis à prendre du plaisir à chaque repas.
- Je bouge régulièrement et j'aime manger sainement.
- Je fais des promenades et je m'amuse parfois à jouer au tennis avec mes amis.

Vous remarquerez que l'attention de la première femme est tournée vers les kilos en trop et les problèmes que cette situation lui cause. Elle est peu convaincue d'avoir du succès et ne semble pas trouver la façon de s'en sortir. La deuxième femme, au contraire, pourra avoir d'autres problèmes ou habitudes *inutiles* à résoudre, mais certainement pas au niveau alimentaire ou du poids. Elle est totalement focalisée sur le divertissement sain et sur le fait d'aller bien pendant toute sa vie.

Pour perdre du poids et retrouver le sens de l'équilibre quand on mange, si nous n'agissons pas sur chacun des niveaux, il est fort probable que nous échouerons à nouveau.

Ce serait magnifique de pouvoir changer de comportement uniquement en se dédiant à une cuisine saine. Le fait est que si vous ne croyez pas changer, si vous ne vous imaginez pas sain et en forme, si vous n'avez pas une idée claire des avantages que vous obtiendrez après avoir modifié vos habitudes, bref, si vous n'utilisez pas votre esprit, votre approche ne sera pas très différente de celles que vous avez adoptées jusqu'à maintenant.

L'esprit est la clé de la solution et, vous ne le savez peut-être pas encore, mais la solution est déjà en vous, depuis toujours.

Ubaldo



Point 7 : Diaita

Les diètes parlent souvent de régime, d'abstinence, de contrôle, de mesures, de calories. Au contraire, une diète devrait être étroitement liée au plaisir. On ne peut pas appeler « vie » une existence passée en allant au restaurant et en faisant entrer de suite derrière soi notre sens de la culpabilité. En général, ceux qui sont à la diète la détestent ! Je ne pense pas que ce soit la meilleure attitude pour vouloir améliorer sa propre vie.

Le mot diète dérive du grec *diaita* qui signifiait simplement « façon de vivre ». Pour les Grecs et les Romains, la diète comprenait tout le bien-être: la nutrition, le mouvement, le soin du corps, le soin de l'âme avec la musique et la poésie... Comment vivriez-vous la diète si nous étions sous la Grèce Antique ?

Il suffit de suivre des diètes aseptiques, non personnalisées et difficiles à organiser. Commencez par penser que vous pouvez vous autoréguler en suivant votre estomac. Lisez avec les yeux internes les exigences de la faim de votre estomac et ne vous contentez pas de listes à lire avec les yeux externes.

La diète des minces

Voici le plus beau: les minces ne suivent pas de diète, n'ont pas d'aliments interdits, ne parlent pas souvent de nourriture, sauf quand ils fantasment sur ce qu'ils mangeront lorsqu'ils commencent à sentir les premiers messages de faim.

S'il existe des personnes naturellement minces, vous pouvez le devenir vous aussi.

Comment ? En imitant leur comportement. Les minces conservent leur poids idéal pendant presque toute leur existence. Et ils ne s'en inquiètent pas, ils ne se rendent même pas compte de le faire automatiquement.

Les minces mangent les glucides : alors pourquoi ne sont-ils pas gros ?

On voit des minces au restaurant qui commandent des plats abondants avec des assaisonnements gras : alors pourquoi ne grossissent-ils pas ?

Pendant les fêtes, les minces semblent profiter de tous les délices sans se poser de limites: alors pourquoi ne sont-ils pas gros ?

Pour une raison fondamentale :

Les minces cessent de manger lorsqu'ils sont rassasiés.

Paola



Point 8 : Comment changer les convictions inutiles ?

La bonne nouvelle est que les convictions restrictives ou inutiles peuvent être modifiées et transformées en ce qui nous plaît le plus. Comment ? Essayez ainsi:

1. Déterminez vos convictions restrictives. Par exemple :
 - je ne pourrai jamais perdre de poids parce que c'est génétique ;
 - à chaque fois que j'ai essayé, ça n'a pas marché et donc ça ne marchera pas cette fois-ci non plus ;
 - je suis fait comme ça et je ne peux pas changer ;
 - moi j'aime manger, les minces non ;
 - si je mange moins de 200 grammes de pâtes, je meurs de faim;
 - avec mon travail, je ne peux pas maigrir ;
 - je n'ai pas le temps ;
 - je suis déjà en ménopause ;
 - en ce moment je suis stressée et donc je me goinfre ;
 - les minces sont tristes et stressés.

Je vous laisse le soin de réfléchir et d'ajouter les vôtres.

2. Comprenez d'où elles proviennent :
 - de vous-mêmes, comme comportements appris pour vous défendre de situations passées et/ou ;
 - de l'éducation reçue de vos parents ou d'autres éducateurs ;
 - d'amis ;
 - de l'environnement et de la société.

3. Maintenant, évaluez si elles sont vraies et prouvables, ou toujours vraies pour tous. Si vous parvenez à trouver au moins un « contre-exemple » pour chacune d'elles, cela signifie qu'elles ne sont pas la réalité absolue, mais uniquement des convictions très fortes. Cherchez et cherchez encore, parce que si vous doutez qu'elles sont vraies, cela signifie que l'on peut faire autre chose. Par exemple : le stress porte-t-il forcément à manger plus, et existe-t-il des personnes qui sont stressées en ce moment et qui font autre chose ? Autre exemple : est-ce que je connais des femmes en ménopause qui continuent à pratiquer une activité physique, pas forcément au gymnase, et qui n'ont pas pris de poids au passage? Si oui, que font-elles et comment est-ce que cela m'aide à comprendre qu'il s'agit seulement d'une conviction ? Travaillez de cette façon avec toutes les convictions qui ne sont plus utiles et que vous avez marqué avant, et trouvez maintenant un « contre-exemple ».

4. Etablissez le dommage qu'elles vous causent maintenant :

Combien cela me coûtera-t-il, du point de vue émotionnel, si je ne me décide pas maintenant à abandonner cette conviction ?

Combien cela me coûtera-t-il, dans mes rapports personnels, si je n'abandonne pas maintenant cette croyance ?

Combien cela me coûtera-t-il physiquement ?

Combien cela me coûtera-t-il du point de vue de la santé ?

Combien cela me coûtera-t-il dans mes rapports avec le sexe opposé ?

Combien cela coûtera-t-il aux personnes que j'aime si je ne l'abandonne pas maintenant ?

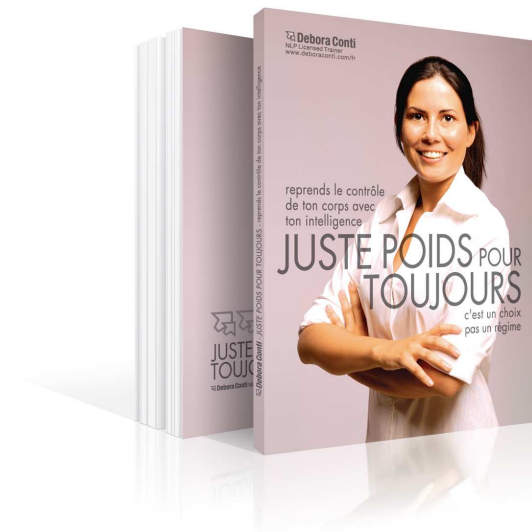
Ces questions difficiles servent à vous faire prendre conscience que vous voulez changer, manger sainement, vous réconcilier avec la nourriture, maigrir. Je sais qu'il peut être difficile de se rendre compte que rester dans cette situation pourrait vous nuire, mais c'est justement pour cela que je vous le demande. Pour que vous vous rendiez compte et pour que vous vous souveniez de vos motivations, même plus loin, justement quand vous en aurez besoin.

5. Trouvez la conviction qui sera utile à votre objectif, voici des exemples :
- si je crois vraiment pouvoir y arriver, je peux faire n'importe quoi ;
 - chaque personne fait le meilleur choix avec les ressources dont elle dispose à ce moment-là ;
 - les échecs n'existent pas, seuls les résultats existent ;
 - chaque problème a une solution ;
 - je possède déjà en moi toutes les ressources nécessaires ;
 - l'esprit et le corps ne font qu'un ;
 - rester en forme est un divertissement et un jeu ;
 - rester en forme est ma responsabilité envers moi-même ;
 - il n'y a pas de succès durable sans engagement ;
 - si quelque chose ne fonctionne pas, il vaut mieux faire autre chose ;

Ebook gratuit - 11 Points pour commencer à maigrir

- faire des erreurs fait partie du processus d'apprentissage ;
- la qualité de ma vie est influencée par mes croyances ;
- maintenant j'ai compris comment fonctionne le système nerveux et je peux agir ;
- maintenant je possède des éléments supplémentaires pour retrouver mon juste poids pour toujours ;
- devenir une personne « Naturellement Mince » est la meilleure solution ;
- je me sens déjà Mince, ou « Naturellement Mince » ;
- mon corps me suit dans ce choix agréable.

Exercez-vous ces prochains jours, quand vous le souhaitez, à trouver d'autres convictions utiles et à vous les approprier



Sur www.deboraconti.com/fr vous pouvez trouver le manuel complet (format .pdf, 157 pages, A4).

Point 9 : 1. Mangez dès que vous avez faim

Je ne peux pas être plus claire ! Ne mangez que lorsque vous avez faim. Cela signifie que vous ne devez pas attendre de vous évanouir ou d'écouter le concert de l'estomac. Dès que vous sentez une baisse d'attention, arrêtez-vous et demandez-vous si un paquet de crackers vous permettrait de vous sentir mieux. Si oui, n'hésitez pas. Toutes les personnes minces que j'ai questionnées avant de commencer avec LE JUSTE POIDS POUR TOUJOURS m'ont dit qu'elles avaient un petit espace au bureau, un tiroir ou un coin du réfrigérateur commun, où elles mettaient leur petit snack pour le milieu de matinée ou d'après-midi. En général, surtout le matin, elles évitent les barrettes de chocolat ou les aliments qui contiennent des sucres raffinés.

L'explication biologique est que les snacks avec des sucres traités provoquent une forte et rapide hausse énergétique, qui diminue aussi vite qu'elle est montée, pour ensuite réclamer d'autres aliments du même type. Un snack sucré peut être utile lors de performances intellectuelles ou sportives imminentes, justement pour sa capacité de faire circuler de suite le sucre dans le sang. Cela dépend donc de l'usage que l'on veut en faire.

Toutes les personnes minces auxquelles j'ai demandé si elles mangeaient en dehors des repas m'ont répondu oui. Et elles ont toutes, sur le bureau ou à portée de main, des bananes, des pommes, du pain, des crackers, des gâteaux et des yaourts, pour celles qui ont un réfrigérateur à disposition, et même des chips, des snacks ou ce qui pourrait faire partie d'une liste d'interdits pour certaines personnes.

Vous croyez qu'une personne mince se demande s'il y a des sucres traités, du fructose ou autre chose dans ce qu'elle mange ? Absolument pas. Souvent,

quand on parle d'alimentation avec les naturellement minces (les vrais), on découvre combien ils sont « ignorants » en la matière par rapport à ceux qui ont suivi de nombreux régimes.

Moi la première, jusqu'à récemment, je savais seulement que manger une belle assiette de pâtes 3 ou 4 heures avant un match de volley m'aurait fait du bien et aurait été une libération énergétique plus fiable qu'une barrette de chocolat.

Les naturellement minces mangent ce qu'ils veulent, quand ils le veulent et, en général, ils veulent justement des crackers ou un fruit en milieu de matinée.

Cristina



Point 10 : 4. Posez votre fourchette après chaque bouchée

Ceci est un conseil-obligation pour ceux qui mangent trop vite. Quand j'étais petite, on disait à ceux de mon âge de mastiquer un certain nombre de fois. Souvent les aliments allaient au-delà de la transformation en bouillie et devenaient même un peu désagréables en bouche. Sans arriver à ces excès, poser votre fourchette et votre couteau est un escamotage qui vous permettra de:

- respirer entre deux bouchées ;
- savourer ce que vous mangez ;
- mastiquer le goût ;
- manger plus lentement et être plus conscients du message de satiété.

(Autre remarque : manger avec les mains ou les baguettes est à considérer comme manger avec la fourchette, c'est-à-dire que vous devrez les poser elles aussi)

Qu'est-ce que manger lentement a à voir avec la satiété ?

Ce n'est pas une blague, c'est mécanique. L'estomac, quand il est vide, a les dimensions d'un poing. Quand nous ingérons de la nourriture dans le corps, l'estomac s'élargit pour pouvoir la recevoir. Voilà pourquoi la dimension du ventre augmente de suite après avoir mangé. Il faut compter au moins 20 minutes avant que l'estomac nous dise qu'il en a assez. Ne vous est-il jamais arrivé de finir de manger et de vous sentir prêt à exploser ? Probablement parce que vous avez mangé rapidement, vous n'avez pas attendu le signal de votre estomac, et vous avez trop mangé. Si celui qui est habitué à manger rapidement

et avec le sens de satiété suspendu, pouvait manger en demi-heure au lieu de 10 minutes, il serait certainement conscient du message de satiété.

Voilà pourquoi poser la fourchette est un mécanisme ennuyeux et forcé, qui peut se révéler embarrassant et gênant au début, mais qui portera chance à votre santé par la suite. Vous commencerez à manger plus lentement, ce qui vous permettra de :

- attendre 20 minutes et écouter votre estomac ;
- vous entraîner à dialoguer à nouveau avec votre corps ;
- développer le plaisir de déguster ce que vous mangez ;
- réguler votre alimentation ;
- perdre le poids en excès.

Francesca



Point 11 : Les secrets des personnes naturellement minces

Qui sont les naturellement minces, comme je les appelle ? Avant tout, je les distingue des minces qui ne le sont pas naturellement mais grâce à des mécanismes de privation ou pour l'être momentanément. Une personne « Naturellement Mince » est saine, en forme, active, et sa masse grasse et sa masse maigre sont proportionnées à sa propre constitution.

Chaque fois que j'ai parlé précédemment d'une personne mince à imiter, je voulais bien entendu parler d'une personne naturellement mince, c'est-à-dire mince comme il faut et donc avec un mode de vie en ligne avec la santé et le bien-être corporel.

Être « Naturellement Minces » ne signifie pas avoir les abdominaux sculptés et ne manger que de la salade. Les véritables naturellement minces qui vous entourent conservent toujours le même poids, pratiquent ou non une activité physique, bougent naturellement et croient qu'il est naturel et mathématique pour eux de rester ainsi jusqu'à la fin de leurs jours. Il peut arriver qu'un naturellement mince grossisse de deux kilos (ça m'arrive aussi, parfois), mais le naturellement mince ne s'en préoccupe pas et n'émet pas de doutes sur son poids corporel, car il sait qu'il diminuera naturellement. En général, le naturellement mince connaît les signaux du corps: il sait quand il est tendu, gonflé ou fort et détendu. Il ne prend pas de décisions en fonction de ce que lui dit la balance. Les naturellement minces ne suivent pas de régimes ni d'indications alimentaires, ils laissent leur estomac leur indiquer ce qu'ils doivent privilégier à chaque moment de faim réelle. Ils savent distinguer le goût et la faim du grignotage, et ils grignotent parfois sans avoir faim, mais ils en ont conscience et n'éprouvent pas de sens de culpabilité.

Ebook gratuit - 11 Points pour commencer à maigrir

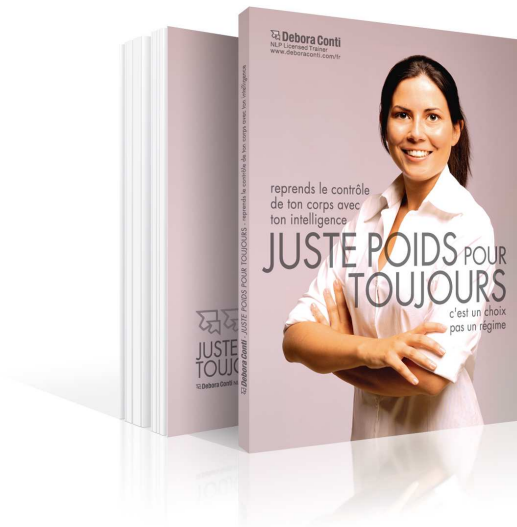
C'est votre tour

Merci pour votre intérêt et le temps que vous avez dédié a cet E-book.

J'espère que vous essayerez les conseils donnés dans ces pages et j'espère que vous vouliez entreprendre la route de l'esprit e votre intelligence !

Merci beaucoup ... et bon travail ☺,

Deboraconti



Sur www.deboraconti.com/fr vous pouvez trouver le manuel complet (format .pdf, 157 pages, A4)