

# VOTRE DIAGNOSTIC

# MINCEUR



# SOMMAIRE



.....

1. Les **erreurs commises** par tous ceux qui souhaitent perdre du poids.

P.5

2. Les **idées reçues** qui poussent à faire ces erreurs.

P.6

1. **La solution concrète** pour réussir à perdre du poids.

P.7

2. **Les 5 étapes** pour perdre du poids durablement.

P.8

- Définissez votre objectif de perte de poids.

P.9

- Rééquilibrez de manière cohérente votre alimentation.

P.10

- Créez un programme de soins et d'exercices adapté à votre objectif.

P.11

# LES PROBLÈMES DES PERSONNES QUI VEULENT **PERDRE DU POIDS**



- **Vous vous sentez mal dans sa peau**, et ne vous ne savez plus quelle solution choisir pour avoir de vrais résultats, car vous en avez marre de l'effet **YOYO**, et des frustrations à répétition sans résultats.
- **Vous êtes stressé(e) à chaque sortie au restaurant**, car vous pensez déjà à ce que vous allez pouvoir manger et qui ne vous fera pas grossir.
- **Vous avez peur que votre mari ou votre femme** ne vous trouve plus aussi désirable qu'avant.
- **Vous n'avez plus confiance en vous** et vous avez perdu votre joie de vivre.
- **Vous vous énervez** dès que vous montez sur la balance car vous voyez que malgré vos efforts vous ne perdez pas de poids.
- **Vous êtes découragé(e)** de faire attention à tout, et de voir vos ami(e)s qui ont l'air d'avoir moins de problèmes que vous !



# COMMENT PERDRE DU POIDS ?

---

*Rapidement et durablement*

**SaNoa**  
Centre Minceur – Institut de Beauté



# LES ERREURS COMMISES PAR CEUX QUI N'ARRIVENT PAS À PERDRE DU POIDS



(OU CEUX QUI EN PERDENT MAIS LE REPENNENT AUSSI VITE)

- Vous alternez entre des périodes de **restrictions** et de **laisser aller alimentaire**,
- Vous tentez de **nouveaux régimes** tous les 2 mois,
- Vous **n'appréciez pas l'activité physique** que vous pratiquez (ou vous n'en pratiquez pas du tout 😊), mais vous continuez de persister...où pas...
- Vous **passez des heures à la salle de sport ou à courir** sans avoir les résultats escomptés,
- Vous avez **éliminé(e) toutes les sources de plaisir alimentaire**.



# LES IDÉES REÇUES QUI FONT FAIRE

## DES ERREURS

(ET EMPÊCHENT LA PERTE DE POIDS)



- Vous pensez qu'en pratiquant du cardio vous allez maigrir, **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut passer des heures à la salle de sport pour avoir des résultats, **FAUX X**
- Vous pensez qu'en ne déjeunant pas ou en sautant un repas régulièrement vous allez perdre du poids plus rapidement. **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut éliminer les protéines et le bon sucre pour maigrir. **FAUX X**
- Vous pensez qu'une fois que votre objectif atteint c'est gagné, **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut avoir des bons conseillers pour réussir **VRAI**



# VOICI COMMENT MARION A RÉUSSI A PERDRE DU POIDS

*(Cliquez sur la photo pour accéder à la vidéo)*



**7.5 kg de perdus, sur ces 7,5 kilos avec les mesures que je vous fais on est capable de dire que vous avez perdu quasiment 5 kg de graisse !**

# LES 5 ÉTAPES POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT



1. Définissez votre objectif de perte de poids
2. Rééquilibrez de manière cohérente votre alimentation
3. Créez un programme de soins et d'exercices adapté à votre objectif
4. Restez motivé(e)
5. Maintenez vos résultats dans la durée

# ETAPE 1



## Définir votre objectif : VOTRE BILAN MINCEUR

- Combien mesurez vous ?  
.....
- Combien pesez vous actuellement ?  
.....
- Quel est le poids idéal que vous voulez atteindre ?  
.....
- En combien de temps souhaitez vous perdre ce poids ?  
.....
- Pourquoi avez vous envie de perdre du poids ?  
.....  
.....
- Si vous arrivez à atteindre votre objectif, comment vous vous imaginez ? Quel impact cela aura sur vous , sur votre vie, avec votre entourage ?  
.....  
.....
- .....
- Qu'est ce qui vous empêche d'atteindre votre objectif ?  
.....  
.....
- Si vous n'arrivez pas à atteindre cet objectif quelles seront les conséquences sur vous, dans votre vie, avec votre entourage?  
.....  
.....  
.....

# ETAPE 2



## Rééquilibrez votre alimentation

- **Faire un rééquilibrage de manière progressive** en prenant vos 3 repas par jour avec un petit déjeuner, le déjeuner, le souper tout en intégrant une collation à 16 heures.
- **Faire la distinction entre avoir réellement faim et la sensation de gourmandise.** Les encas seront ainsi diminués de 30%.
- Boire au moins **1,5 L d'eau par jour.** Exclure tous les sodas et l'alcool.
- **Ne pas se presser.** Le rééquilibrage prend du temps à se mettre en place et il vaut mieux, si l'on souhaite s'y adapter et le faire perdurer. Vous allez mincir, mais pas en une semaine. En revanche, chaque kilo perdu le sera de manière définitive.
- Rééquilibrage alimentaire ne sous entend pas devenir maigre mais **trouver son poids de forme.**
- Combiner un rééquilibrage alimentaire à **un programme de soins pour localiser votre perte** et à une activité sportive pour votre forme.
- Ne pas passer son temps à calculer les calories. Si cela devient trop contraignant il sera difficile de s'y tenir sur la durée. Au début il faudra être plus vigilant(e) mais très rapidement on saisit les subtilités d'un rééquilibrage alimentaire.

# ETAPE 2



## 7 conseils à appliquer dès aujourd'hui

1. **Ayez toujours un légume et une protéine (animale ou végétale) sur les repas du midi et du soir.**
2. Arrêtez le sucre raffiné, les plats préparés, et le pain blanc de manière définitive.
3. Laissez-vous UN repas par semaine pour vous faire plaisir (dessert, pain etc...).
4. Buvez beaucoup d'eau (en ajoutant une touche de citron dans votre bouteille si vous le souhaitez).
5. Mangez dans des assiettes moins grandes, et ne vous resservez jamais.
6. Privilégiez des encas protéinés pour vos collations lors de la phase de perte de poids.
7. Pratiquez des **soins régulièrement** et une activité sportive adaptée à vos besoins.



# ETAPE 3



.....

**Créez un programme minceur sur mesure adapté à vos besoins**



Prenez RDV avec un conseiller au **04 75 32 06 11**



Ou

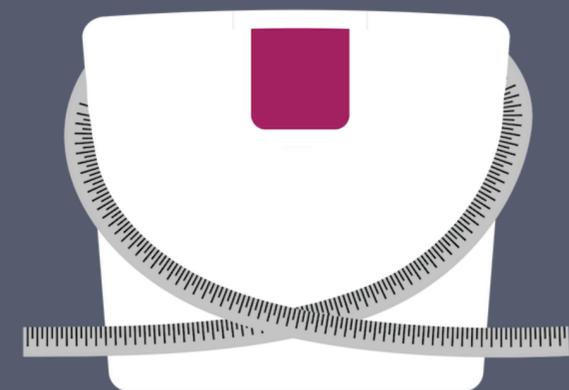
**Obtenir un diagnostic corporel gratuit**

# ETAPE 4



## La règle d'or

« Soyez accompagné(e) par des personnes qui vont vous aider à rester motivé(e) »



# ETAPE 5



## Comment intégrer les 5 étapes dans votre vie ?

Notre vocation est d'aider les personnes en surpoids ou qui se sentent mal dans leur corps à perdre du poids ou à retrouver une silhouette agréable.

Nous avons accompagné **plus de 1 200 clients** depuis plus de **15 ans** afin :

- d'éliminer leurs kilos superflus
- de retrouver une silhouette agréable
- de stabiliser durablement leur poids de forme
- de savoir gérer les écarts alimentaires
- d'être à l'aise dans leur corps
- d'être moins serré dans leurs vêtements
- de retrouver une peau plus ferme avec moins de cellulite
- de retrouver confiance en eux

***Prenez rdv avec un conseiller  
en cliquant ICI***



**47€**

*Votre 1<sup>er</sup> mois de  
soins minceur*

**À TRÈS VITE DANS  
NOTRE CENTRE  
MINCEUR & BEAUTÉ**

**SaNoa**

9 Av.de la Gare  
Rés. Monte Cristo  
07100 ANNONAY

T : 04 75 32 06 11

<https://www.sanoa-minceur-annonay.com/>