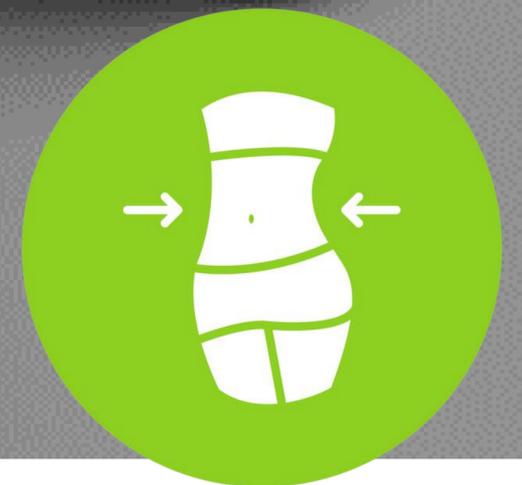


VOTRE DIAGNOSTIC



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

 3. **La solution concrète** pour réussir à perdre du poids. P.7
 4. **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 d'exercice adapté a votre objectif. P.11
 - Restez motivé. P.12
 - Maintenez vos résultats dans la durée. P.13
 5. Comment **intégrer** ces 5 étapes dans votre vie. P.14

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



- ▶ **Se sentir mal dans sa peau**, et ne plus savoir quelle solution choisir pour avoir de réels résultats, car vous en avez marre de l'effet **YOYO**, et des frustrations à répétition sans résultats.
- ▶ **Etre stressé à chaque sortie au restaurant**, car vous pensez déjà à ce que vous allez pouvoir manger et qui ne vous fera pas trop grossir.
- ▶ **Avoir peur que son Mari ou sa Femme** ne vous trouve plus aussi désirable qu'avant.
- ▶ **Perdre confiance en soi** et ne plus avoir 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** de faire attention à tout, et de voir vos ami(e)s qui eux ont l'air d'avoir moins de problèmes que vous !



COMMENT PERDRE DU POIDS ?

Rapidement et durablement

CROSSFIT
Farmer



VIDEO : Thomas a perdu environ 10kg en 1 mois et demi

 ApowerEdit



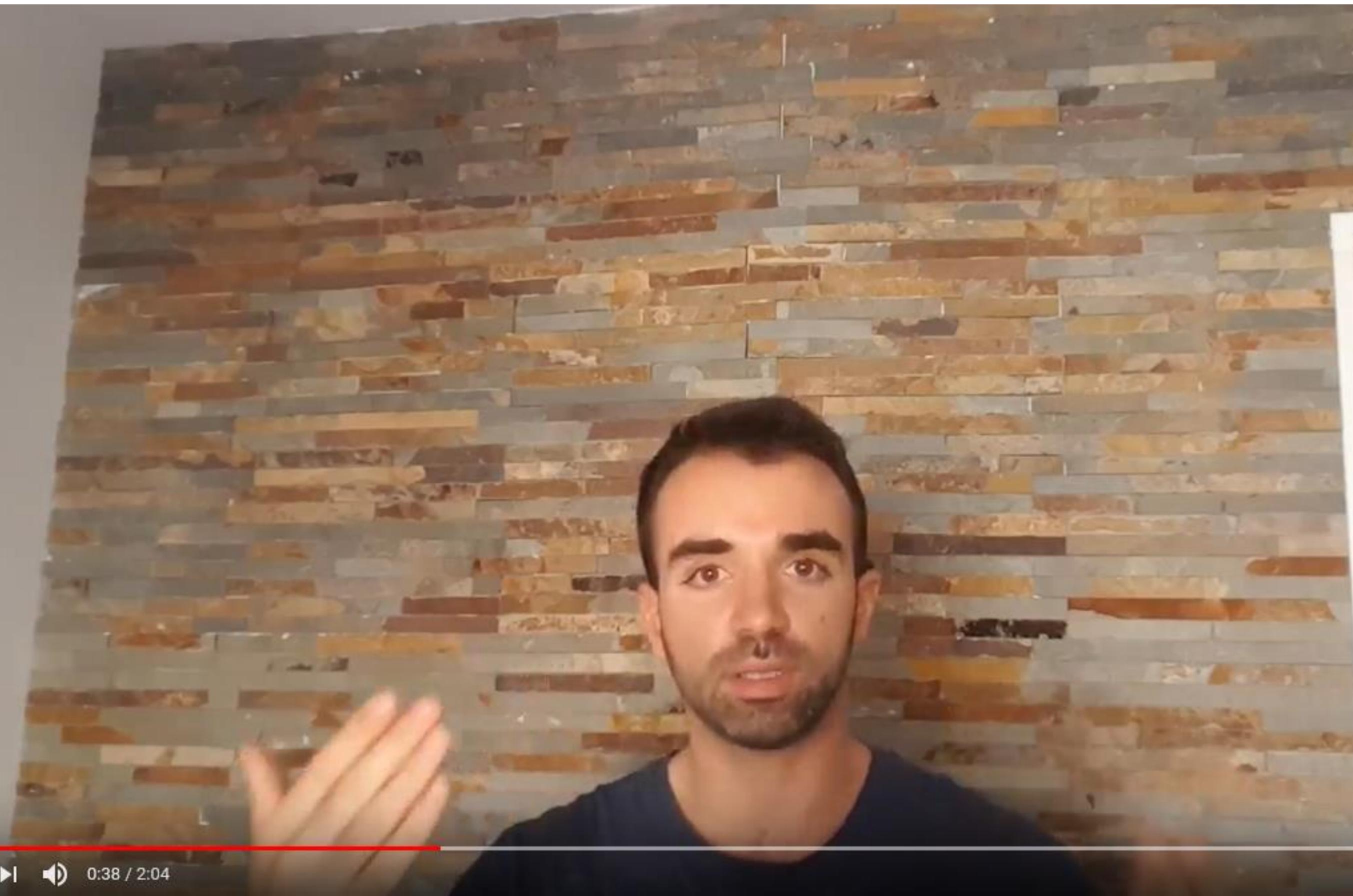
VIDEO : Rémi témoigne de sa transformation



Moins de masse grasse

CROSSFIT
Farmer

VIDEO CONSEIL : Les 3 règles de l'alimentation



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

(OU CEUX EN PERDENT MAIS LE REPENNENT AUSSI VITE)

- Vous alternez entre des périodes de **restrictions** et de **laisser aller alimentaires**,
- 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...
- Vous **passez des heures à la salle de sport** sans avoir les résultats escomptés
- Vous avez **éliminé toutes les sources de plaisir** alimentaires.



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 que sauter le petit déjeuner fait grossir, et qu'il est important de prendre un bon petit déjeuner pour passer une bonne journée. **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut éliminer les protéines et le bon sucre pour maigrir. **FAUX X**
- Vous pensez qu'il faut avoir des bons conseillers pour réussir **VRAI**



LES 5 ETAPES POUR PERDRE DU POIDS DURABLEMENT

1. Définissez votre objectif de perte de poids
2. Rééquilibrez de manière cohérente votre alimentation
3. Créer un programme d'exercice adapté a votre objectif
4. Restez motivé
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 perdre ce poids ?
.....
- Pourquoi avez vous envie de perdre du poids ?
.....
.....
- Si vous arrivez à atteindre votre objectif, 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?
.....
.....
.....

Rééquilibrez votre alimentation

- **Faire un rééquilibrage de manière progressive.** On commence la première semaine à se faire uniquement le petit déjeuner en rééquilibré, puis la semaine suivante on ajoute le snack, ainsi de suite.
- **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.
- **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 une **activité sportive.**
- 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.

7 conseils à appliquer dès aujourd'hui

1. **Ne combinez plus jamais protéines + féculents !** Votre corps n'est pas adapté à digérer protéines et féculents à la fois. De ce fait votre corps stocke ! (Féculents + légumes, ou Légumes + protéines).
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).
5. Mangez dans des assiettes moins grandes, et ne vous resservez jamais.
6. Privilégiez les fruits pour les encas (avant 16h).
7. Pratiquez une activité sportive adaptée à vos besoins.



ETAPE 3



Créez un programme sportif adapté à vos besoins



Prenez RDV avec un conseiller sportif au **06 66 00 44 38**.

Profiter de mon
bilan santé gratuit



ETAPE 4

La règle d'or

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



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 agréable silhouette.

Nous accompagnons des personnes qui souhaitent :

- *Éliminer leurs kilos superflus,*
- *Retrouver une hygiène de vie,*
- *Savoir gérer les écarts alimentaires,*
- *Être à l'aise dans leur corps,*
- *Être moins serré dans leurs vêtements,*
- *Stabiliser durablement leur poids de forme,*
- *Retrouver une peau plus ferme avec moins de cellulite,*
- *Retrouver confiance en eux.*



**A BIENTÔT DANS
NOTRE CENTRE
DE REMISE EN
FORME**

66 Passage Paul Langevin

Ferme des Ebisoires

78 370 Plaisir

06 66 00 44 38

www.farmacrossfityoga.com