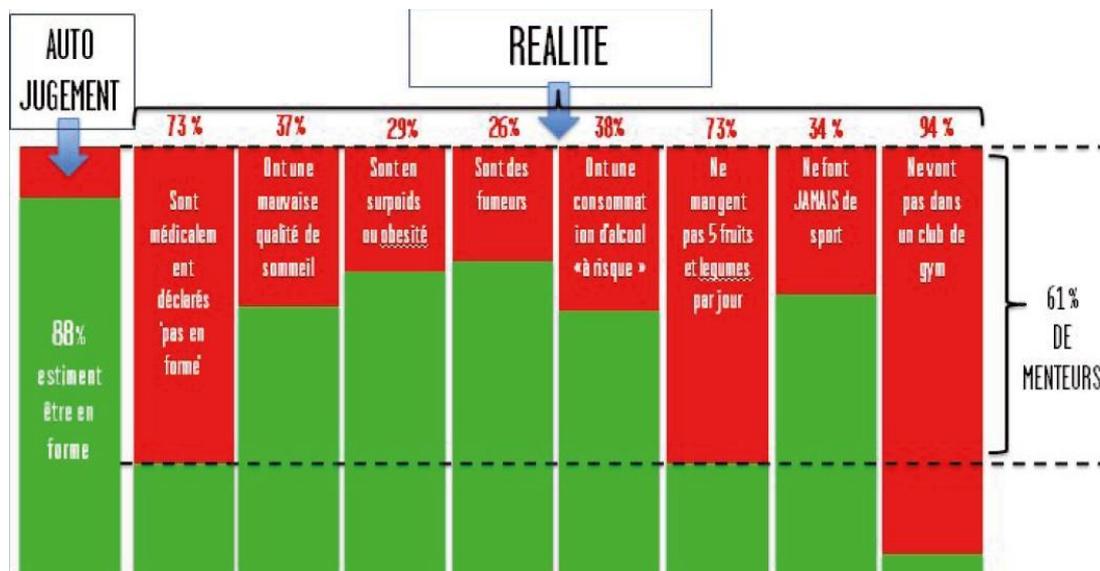


# NEWS LETTER N°2

## ARRETER DE SE MENTIR POUR AGIR

Et oui, se mentir à soi-même peut nuire gravement à sa santé....

En effet lors d'une étude récente conduit par les assurances AXA, les français sont d'accord sur les facteurs d'hygiène de vie qui mènent à un mauvais état de forme et de santé : ne pas manger assez de fruits ou de légumes, manger trop sucré trop salé, ne pas faire du sport régulièrement, ne pas boire assez d'eau, fumer des cigarettes, être en surpoids ou pire encore obèse, mener une vie stressante sans une récupération suffisante.



Toutefois quand on les interroge sur leur propre état personnel, ils sont peu réalistes, estimant dans la plupart des cas « être en forme » alors que de toute évidence ils ne sont pas : 61% mentent sur leur état de forme !

Ceci est révélateur d'une problématique d'une grande partie de la population : elle ignore les risques de sa propre conduite. Elle est donc déconnectée de la réalité sur sa propre santé, ce qui paraît incroyable avec l'accès informatique à l'information actuellement.

MENTIR A SOI-MEME EST DONC NOCIF POUR SA SANTE : même si les gens qui mentent ne le font pas par envie de se faire mal... ils détériorent leur espérance de vie sans s'en rendre compte.

Le fait de rééquilibrer ses habitudes alimentaires doit passer tout d'abord par une prise de conscience (malheureusement brouillée par des fausses informations divulguées par le lobbying de l'industrie agro-alimentaire dans les médias), puis surtout par l'ACTION.

Mais pas simple d'agir : en effet rééquilibrer ses habitudes alimentaires, se motiver à faire de l'activité physique avec l'intensité nécessaire pour mincir, perdre du poids, arrêter de fumer, et se détendre et se reposer pour lutter contre le stress ... tout seul c'est compliqué !

## ➡ **DES SOLUTIONS POSSIBLES**

Heureusement il existe un nouveau métier de spécialiste qui aide les gens à mettre en place un plan d'action pour remédier à ces problèmes d'hygiène de vie, et surtout d'apporter toute la motivation nécessaire pour y arriver.

Ces spécialistes s'appellent les Personal trainers HBX, qui sont formés spécialement pour rééquilibrer votre santé en diminuant :

- Les facteurs de risques physiques (qui engendrent maladies cardio vasculaires)
- Les risques nutritionnels (qui engendrent le diabète)
- Et les risques dus au stress (précurseur très souvent du cancer).

Pour cela les COACH HBX décèlent vos facteurs de risques dangereux pour votre santé et qui freinent l'obtention de vos changements / résultats grâce à une étude de 21 questions, puis établissent avec votre accord un PLAN D'ACTION immédiat pour commencer à faire diminuer les risques le plus rapidement possible.