

UNE PECHE D'ENFER DANS UN CORPS DE REVE

LIBEREZ LA FEMME QUI SOMMEILLE EN VOUS



**JE DEPRIMAIS ET JE N'ARRIVAIS PAS A MAIGRIR.
EN MOINS DE 3 MOIS...
...J'AI ARRETE DE DEPRIMER ET J'AI PERDU 10 KG !**

MON SECRET ?

Je m'appelle Sophie, diététicienne et auteur du blog sophiearmand.com.
Je pèse 50 kg pour 1m57. Je n'ai pas toujours eu ce poids.

Il y a quelques années, j'en avais 10 de plus.
En gros, mon poids en fin de grossesse, sauf que je n'étais pas enceinte !

J'en ai bavé pendant des mois et ces 10 kg ne voulaient pas partir... Je faisais hyper gaffe : restriction alimentaire, contrôle des quantités, sport. J'étais focus sur une seule chose : **être à nouveau sexy dans ma belle robe moulante jaune.**

Et pourtant, c'était la loose totale : un moral de zombie, une humeur massacrate !

C'était la chute libre ! FRUSTRATION, DEPRIME, INJUSTICE, PERTE DE CONFIANCE, INCOMPREHENSION, PETAGE DE PLOMBS, etc.



ON VOUS FAIT CROIRE QUE C'EST DE VOTRE FAUTE !

- Que vous **manquez de volonté** pour manger correctement
- Que vous **manquez de motivation** pour faire de l'exercice physique
- Que vous **manquez de courage** pour tenir ce rythme des mois et des mois

Vous avez déjà remarqué que certaines personnes pouvaient manger n'importe quoi et garder la ligne alors que pour vous, c'est le contraire. Un verre de jus et ça fait grimper la balance !

Je vais vous rassurer. **CE N'EST PAS DE VOTRE FAUTE !**
C'est juste une question de **métabolisme de base (MB)** !

Pour faire simple, le MB correspond à la quantité de calories nécessaire à votre organisme pour fonctionner au repos, c'est-à-dire pour permettre à vos organes de fonctionner normalement au repos.

Plus votre MB est élevé, plus vous allez dépenser d'énergie et brûler des calories, donc perdre du poids. Et inversement, si votre MB est bas, moins vous allez dépenser d'énergie...

J'ai une bonne nouvelle ! Vous allez pouvoir **augmenter votre MB pour perdre du poids !**

COMMENT ???

J'ai créé ce **programme** pour vous partager mon expérience et vous expliquer comment j'ai **réveillé mon MB** pour perdre 10kg en moins de 3 mois, avec des **conseils simples et pratiques** à suivre au quotidien.

VOUS ETES PRETES A CHANGER DE VIE ?

Vous vous dites : « *mais elle est folle Sophie, qu'est-ce qu'elle raconte ! Je veux juste perdre du poids...* »

Vous allez voir que progressivement, avec **mes conseils**, vous allez :

- Maigrir sans frustration ni déprime.
- Manger sans culpabilité et avec plaisir.
- Retrouver une patate d'enfer, ce qui va vous donner envie de vous dépenser.
- Retrouver un sentiment de bien-être qui va vous donner envie d'être active dans votre vie.
- Retrouver l'éclat de votre peau et de vos cheveux parce que vous allez mieux manger.
- Retrouver le sourire, parce que vous serez tellement contente de tous ces changements positifs.



Et le plus important de tout, vous allez **préserver votre santé**.

Vous êtes pressées d'apprendre ce qu'il faut faire ?

Lisez la suite pour découvrir quels aliments manger et comment lutter contre la déprime pendant votre perte de poids.

Finalement, **comment être au top de votre forme !**

Pour vous simplifier la vie, j'ai résumé dans ce guide mes 6 conseils pour booster votre MB en toute sérénité et sans frustration.

Mais avant de commencer, gardez bien à l'esprit ce repère : **1kg de graisse = 9 000 calories**. C'EST ENORME !

En gros, vous l'avez compris, pour perdre du poids, vous allez REVEILLER VOTRE MB, mais aussi MIEUX MANGER et BOUGER PLUS !

VOTRE PROGRAMME « JE REDEMARRE MON MB »

CONSEIL N°1 : ENTRETENEZ VOTRE MOTIVATION

Perdre du poids n'est pas comme une simple promenade. C'est un peu comme une randonnée en montagne. Il y aura :

- Du dénivelé positif, ça va grimper sévère et vous allez en baver.
- Du plat, ça va vous reposer, vous allez pouvoir souffler en mode rythme de croisière.
- Du dénivelé négatif et là c'est le moment le plus fun, vous allez kiffer.

Pour garder votre motivation, vous devez **définir votre POURQUOI**.

Posez-vous un petit moment pour vous poser les bonnes questions.

- Pourquoi je veux perdre du poids ?
- Etre plus en forme ?
- Ma santé ?
- Pour qui je veux le faire ?
- Parce que j'en ai marre du regard des autres ?
- Marre des critiques ?
- Etc.



Une fois que vous aurez défini votre POURQUOI, vous allez pouvoir **passer un contrat avec vous-même**.

Vous allez **vous engager envers vous-même pour reprendre le contrôle de votre vie** et définir votre plan : cuisiner 4 fois par semaine, marcher 30 min après votre pause-déjeuner quotidien, faire du sport 2 fois par semaine, etc.

Ecrivez-votre engagement et les bénéfices de votre perte de poids sur une feuille ou un cahier, etc. et **lisez-le à haute voix matin et soir jusqu'à le réciter par cœur**.

Pendant cette lecture, il est important que vous voyiez, sentiez et croyiez en votre futur vous. Projetez-vous pour de vrai.

Vous allez me dire : « C'est quoi ce conseil Sophie !!! ».

Je suis convaincue par le pouvoir de la pensée positive et de l'autosuggestion. C'est ce que je mets personnellement en pratique lorsque j'ai de nouveaux défis à relever.

Je me concentre ainsi sur mon POURQUOI, je m'ENGAGE à suivre mon plan et je VISUALISE les bénéfices futurs.

Cette méthode va vous aider à garder le cap quand vous n'aurez pas le moral, parce que ça peut arriver malgré tout, même si vous verrez par la suite comment garder la pêche.

CONSEIL N°2 : ADOPTEZ UNE ATTITUDE POSITIVE

Je vous passe le bla bla habituel : c'est bénéfique pour votre corps et votre esprit, ça permet de relativiser...

Vous DEVEZ avoir la positive attitude.

Pourquoi ?

Parce que vous ne voulez pas être une personne CHIANTE à en mourir !

Vous connaissez forcément des gens qui passent leur vie à se plaindre, à se trouver des excuses et à rejeter la faute sur les autres en permanence ? Ça vous donne envie ?

Moi personnellement ça me fait fuir !

Alors vous n'avez pas le choix. Soyez positive et vous verrez, c'est **beaucoup plus fun !**

- Prenez les choses moins à cœur, vous serez plus zen.
- Souriez, vous serez de bonne humeur.
- Entourez-vous de personnes optimistes.
- Apprenez à rire de vous-même, vous gagnerez en confiance et en estime de vous.



A chaque fois que **des pensées négatives traversent votre esprit**, telles que « je n'y arriverai jamais », « je n'aurai pas le courage de faire ce qu'il faut », **2 choses à faire** :

1. Répétez-vous votre engagement.
2. Imaginez votre fierté quand vous aurez atteint votre objectif et pensez à votre sentiment de satisfaction.

A force de le mettre en pratique, ça sera naturel !

CONSEIL N°3 : DORMEZ POUR MAIGRIR

D'après une étude publiée dans le [Canadian Medical Association Journal](#), une personne en surpoids a plus de chances de maigrir si elle dort au moins sept heures par nuit. Et celle qui dort moins de six heures aura tendance à perdre moins de poids, voire même à en prendre.

Les effets du **manque de sommeil** sur votre poids sont nombreux :

- **Augmente l'appétit** car la production d'hormones qui régulent l'appétit est dérégulée.
- **Nuit à une alimentation équilibrée** parce que vous avez tendance à faire les mauvais choix alimentaires en recherchant des aliments plus caloriques.

La **fatigue** provoquée par ce manque de sommeil :

- **Empêche l'activité physique** car vous avez moins de motivation et de volonté pour l'effort.
- **Ralentit le fonctionnement de l'organisme (= MB au plus bas)** car il utilise moins d'énergie. Il va puiser son énergie dans vos muscles au lieu de vos graisses. Résultat des courses, on gagne du gras et on perd du muscle !!!

⇒ *Manque de sommeil*

⇒ *ANGOISSE + STRESS + ANXIETE*

⇒ *Mauvais choix alimentaires et grignotages*

⇒ *Prise de poids....*

N'oubliez pas que votre corps est une machine. Il a besoin que vous rechargez les batteries pour fonctionner de manière optimale.



Si vous êtes constamment épuisées et que vous ne dormez pas assez, votre MB continuera de fonctionner au ralenti. Il sera donc difficile pour vous de perdre du poids...

CONSEIL N°4 : BOUGEZ VOTRE CORPS

L'effort physique est indispensable pour augmenter votre MB (et pour votre santé en général). Et pour pratiquer une activité sportive régulière, il vous faut de la MOTIVATION.

Si vous détestez courir, il y a de fortes chances que vous ne suiviez pas cette activité sur le long terme.

ALORS QUELLE ACTIVITE CHOISIR ?

Optez pour une **activité** qui vous **fait plaisir** au lieu de choisir une activité qui vous fait du bien.

- [Zumba](#) si vous aimez danser
- Natation si vous vous sentez comme un poisson dans l'eau
- [Yoga](#) si vous avez besoin de vous relaxer tout en vous musclant
- [HIIT](#) si vous voulez vous défouler sans sortir de chez vous
- Etc...

Et si vous n'êtes pas habituées à faire du sport, démarrez de manière raisonnable. A vouloir trop en faire tout de suite, vous risquez de vous dégoûter définitivement.

Gardez à l'esprit que ce n'est pas la performance qui fait perdre du poids mais la REGULARITE et la FREQUENCE !

Pour maintenir un **MB à un haut niveau**, vous devez **solliciter vos muscles régulièrement dans la semaine**.

CONSEIL N°5 : MISEZ SUR LES ALIMENTS MIRACLES

Un **bon choix alimentaire** peut vous permettre de **combattre votre MB** qui est **lent**. Il est inutile de préciser que l'ajout de sucre, de sauce grasse type mayonnaise et la consommation de produits industriels inhiberaient le bénéfice des aliments suivants.

⇒ **Les BONNES graisses** (idéalement consommées crues) :

- Les huiles végétales (coco, colza, noix)
- Les poissons gras (saumon, thon, maquereau...)
- Les graines (sésame, lin, tournesol...)
- Les fruits oléagineux (noix, amande...)

⇒ **Les protéines** :

- Animales (pauvres en graisse) : viandes maigres, poissons, œufs
- Végétales : soja, quinoa, association légumineuses/céréales pour une protéine végétale « complète »

⇒ **Les boissons** : thé et café sans sucre

A vos courses ! Vous savez quoi manger pour réveiller votre MB !

CONSEIL N°6 : CHOUCHOUTEZ VOUS

VOUS VOULEZ PERDRE DU POIDS, PAS LE MORAL !

Alors on se fixe des **rendez-vous bien être** pour **booster** la production de sérotonine, **l'hormone du bonheur**.

- **Allez-vous faire masser** pour évacuer le stress qui peut interférer la production de sérotonine
- **Exposez-vous à la lumière du soleil** pour favoriser la synthèse de sérotonine.
- **Pratiquez un sport qui vous plait** : l'exercice physique augmente le taux de tryptophane, un précurseur de la sérotonine et en même temps vous libère des tensions et du stress.
- **Partagez du temps avec vos amis** : rire augmente aussi la production de sérotonine.
- **Adaptez votre alimentation pour augmenter la production de sérotonine de manière naturelle** : oméga3 (poissons, noix, graines), vitamines du groupe B, magnésium (fruits secs, légumes secs, céréales complètes, cacao, légumes verts)



Et c'est possible même avec un emploi du temps ultra-chargé.
Tout est **question d'organisation** !

A l'époque où je souhaitais perdre mes kilos, en comptant les transports, j'étais dehors de 7h30 à 19h30/20h. Donc j'avais peu de temps à la maison pour faire quoique ce soit.

Et bien, non seulement :

- Je faisais des activités qui me plaisaient : salsa cubaine, portoricaine, musique, course à pied et massage 1 fois par mois.
- Je voyais mes amis pour bien me marrer.
- J'étais épanouie et heureuse en couple.

Et j'ai perdu mes 10 kg !

Vous avez maintenant la recette pour ranimer votre MB et garder une forme d'enfer pour maigrir.

**VOUS VOUS ALLEZ PLUS LOIN,
PLUS VITE ?**

RENDEZ-VOUS SUR CETTE PAGE

<https://sophiearmand.com/travaillez-avec-moi/>