

Psychologie de la perte de poids

Signez-vous mentalement à vous-même un contrat personnel imaginaire de perte de poids.

Quand vous achetez, une maison, une auto, vous vous mariez etc, vous signez un contrat.

Alors votre propre personne est-elle moins importante à vos yeux que les objets ou geste que vous posez.

Alors rien de mieux que de se signer à soi-même un contrat imaginaire et en bonne et due forme et de l'installer à l'endroit le plus stratégique de votre résidence : la porte du réfrigérateur.

Ce qui vous fera participer à une démarche, qui part de votre volonté même, de votre plein gré que vous reconnaissez, qu'en vous signant ce contrat imaginaire dans votre cerveau.

Que vous avez un surplus de poids.

Que vous avez accumulé ces livres en trop au cours des dernières années, avec de la mal bouffe et l'inactivité.

Que vous êtes décidé(e) à prendre toutes les mesures nécessaires, pour tel ou tel raison, pour réellement perdre votre surplus de poids et arriver à atteindre votre objectif.

Vous mangerez trois repas équilibrés par jour

Vous boirez de 6 à 8 verres d'eau par jour

Vous prendrez de bonne respiration et vous vous garderez un 15 à 20 minutes de relaxation, et prendrez des marches de 20 à 30 minutes par jour si possible.

Vous diminuerez ou éliminerez certaines mauvaises habitudes alimentaires, alcool, chocolat, charcuterie, sauces, fast food etc.

Les pièges à éviter :

Le soir lors des poses publicitaires de bouffe à la télé, levez-vous et occupez-vous à faire autres choses durant cette pose.

Modérer la fréquentation de certains amis qui vous incitent à manger et boire trop.

Si vous vous ennuyez, appelez un ou une amie pour vous changer les idées, ceci vous évitera de grignoter.

Préparez-vous des crudités, ou des fruits et ou de la soupe aux légumes etc, si vous avez une rage de grignoter et que vous ne pouvez pas vous contrôler.

Ce contrat émane de vous-même, et cela se passe entre vous et vous, si vous ne le respectez pas, vous êtes le seul ou la seule à blâmer.

Aides :

Et si vous avez besoin d'aide pour arriver à maintenir ce contrat en vigueur, alors Manon et Serge de la Clinique Santé au Naturel, sont là pour vous aider à réussir votre démarche de perte de poids.

Pour prendre rendez-vous

Clinique Santé au Naturel

94 rue du Prince Sorel-Tracy

450-742-1611

[Cliniquesante@videotron.ca](mailto:Cliniquesante@videotron.ca)

[www.cliniquesanteaunaturel.com](http://www.cliniquesanteaunaturel.com)