

# LA HAUTE-COUTURE DU BIEN-ÊTRE

TEXTE **FABIENNE THÉODOLOZ**

DANS UNE SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION ET DE SUREXPOSITION MÉDIATIQUE, AU ROYAUME DE LA VITESSE, DE LA RAPIDITÉ ET DU STRESS, LE BIEN-ÊTRE NE TROUVE PAS NATURELLEMENT SA PLACE. QUAND ON SAIT QUE CELUI-CI PASSE PAR LA NOURRITURE, CET ENVIRONNEMENT N'Y CONTRIBUE EN AUCUNE FAÇON. L'ALIMENTATION A PERDU SA SEULE CONNOTATION PHYSIOLOGIQUE ET EST DEVENUE UN VECTEUR MAJEUR DE COMPENSATION.

## DÉPRIME : LE POIDS DES KILOS

Les liens entre déprime et désordres alimentaires semblent aujourd'hui confirmés. Lorsque l'on se sent mal dans sa tête, l'alimentation en subit souvent les conséquences, entraînant une prise de poids. Et c'est le cercle vicieux qui commence... quand les kilos se sont beaucoup accumulés, on se cache derrière et puisque c'est trop tard ou trop difficile, on continue inlassablement à se remplir pour compenser les « manques ».

A l'inverse, la folie des régimes peut miner le moral et être à l'origine du coup de blues. Découvrez l'influence de la balance sur l'équilibre émotionnel.

Les liens entre alimentation et santé ne sont plus à démontrer. Et si le contenu de notre assiette peut nous permettre de garder la forme, il joue également sur notre moral. En effet, le bon fonctionnement de notre cerveau nécessite une alimentation équilibrée.

## DÉCOUVREZ LES LIENS ENTRE L'ALIMENTATION ET L'ÉMOTIONNEL

Travail, grisaille, amours... Les causes des petits coups de blues sont nombreuses. Savez-vous que certains aliments agissent comme des antidépresseurs ? En choisissant les bons plats, vous chasserez tous les nuages de votre tête et retrouverez un équilibre émotionnel au top !

Les aliments bons pour le moral !

Quel bonheur de s'asseoir devant une bonne table quand on n'a pas le moral. Car certains mets ont une influence directe sur notre humeur.

La nourriture antidépresseur. Mangez anti-déprime !

Ce que nous mangeons influence notre humeur ! Et de nombreux aliments permettraient même de chasser la déprime.

## QUELQUES ALIMENTS ANTI-DÉPRIME

**Le chocolat**, c'est souvent le remède spontané quand "ça ne va pas", quand on se sent déprimé. Pas étonnant ! Ses vertus ne viendraient pas des substances qu'il contient... mais du fait que c'est délicieux ! Le plaisir gourmand qu'il nous procure se traduit par l'augmentation du taux sanguin de béta-endorphine, un opiacé endogène. Il provoque une sécrétion accrue de sérotonine, un neurotransmetteur aux vertus apaisantes.

Qui n'a jamais croqué un carré de chocolat, lorsqu'il se sentait légèrement déprimé ? Cet aliment aurait des vertus incroyables pour chasser le coup de blues.

**Le café** est indispensable à certains, le matin pour démarrer, à midi pour repartir après le déjeuner... Logique, puisque sa caféine exerce une action excitante sur les cellules cérébrales, réveille, stimule et facilite la digestion. Mais, pris en excès, le café énerve et peut gêner le sommeil, et donc la

bonne récupération nerveuse.

**Les sucres ou glucides** apportent le "carburant" dont le cerveau a besoin pour bien fonctionner. Lorsque la glycémie baisse, l'humeur se dégrade souvent. Mais consommer des barres sucrées énergétiques ou des boissons riches en glucides peuvent avoir des effets inverses de ceux que l'on recherche : cela risque de provoquer des fluctuations brutales du taux de sucre dans le sang, et d'entraîner fatigue et somnolence.

## LES DIFFÉRENTS FACTEURS À PRENDRE EN COMPTE AVANT DE DÉMARRER UNE PERTE DE POIDS SAIN ET DURABLE

Le comportement alimentaire : on mange, parce que c'est l'heure, c'est bon, nous vivons une situation affective douloureuse, nous sommes heureux, nous sommes tristes, nous nous ennuyons, nous sommes invités.....

Il est nécessaire d'analyser notre comportement face à la nourriture avant d'entreprendre un changement radical d'alimentation.

## DÉFINIR SA MOTIVATION

Chacun de nous va trouver une ou plusieurs raisons à vouloir perdre du poids : la santé, l'esthétique,

l'image de soi, faire plaisir à son conjoint.....

Avant de commencer un amincissement il faut être prêt à changer ses habitudes alimentaires pour la vie et le faire pour soi-même.

Il ne suffit pas d'atteindre un objectif de poids, il faut savoir que le plus difficile est de consolider ses résultats pour éviter la spirale « YOYO » qui malheureusement a tendance à accentuer le phénomène de prise de kilos à long terme.

## LE POIDS IDÉAL

Chacun a un poids où il se sent bien. Le chiffre de la balance ne veut pas dire grand-chose. Il faut être à l'écoute de son corps.

Rien ne sert non plus de regarder les fameux tableaux nous indiquant le poids à attendre en fonction de sa taille et de son sexe.

Ceci est totalement relatif, car deux personnes du même sexe, de même taille et de même âge ne possèdent pas la même morphologie.

Nous naissons avec notre propre ossature qui ne changera pas pendant toute notre vie alors que nous avons le choix de modifier nos habitudes alimentaires même si il s'agit d'une étape parfois cruciale et difficile.

## LE SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Pour obtenir des résultats satisfaisants, il est préférable de se faire aider.

L'être humain n'est pas une machine et tous les facteurs psychologiques et physiques peuvent nuire aux résultats d'un parcours aussi difficile que



celui de la perte de poids.

Notre corps nous transmet de nombreux signaux qui ne sont pas toujours faciles à décrypter ni même à contrôler.

Une aide extérieure va nous aider à mieux comprendre le fonctionnement de notre organisme et sera à l'écoute de nos difficultés journalières, nous aidant ainsi à gérer les moments difficiles rencontrés tout au long de ce parcours.

### LA MARCHÉ À SUIVRE

- Etre prêt dès le départ à changer ses habitudes alimentaires, et ce pour la vie, car le BUT est bien de stabiliser les résultats obtenus
- Analyser les raisons profondes qui vous motivent à entreprendre un amincissement sur le long terme
- Ne pas se focaliser sur le nombre de kilos à perdre, mais commencer sereinement l'amincissement tout en restant à l'écoute de son corps. Celui-ci vous donnera des signes de bien-être évidents lorsque vous aurez atteint votre poids de forme
- Choisir une méthode saine, si possible sans médicament et une approche nutritionnelle qui permet de manger de tout
- Trouver un coach avec lequel vous vous sentez en confiance

## N'OUBLIEZ PAS QUE LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE EST ÉTROITEMENT LIÉ À L'AFFECT

### LIBRE FORME 8 PEUT VOUS AIDER : UN PROGRAMME « SUR MESURE »

- Une étude des critères déterminants afin de définir le rythme d'amincissement et le poids idéal qui conviennent le mieux à votre profil
- Une aide jour après jour pour perdre du poids durablement grâce à un programme de coaching alimentaire adapté à votre cas
- Une écoute personnelle par mail et par téléphone
- Une analyse hebdomadaire de l'évolution de votre programme minceur, en consultation individuelle avec votre coach personnelle
- L'élaboration de menus journaliers personnalisés
- Une consultante toujours à votre écoute pour l'adaptation de votre programme alimentaire au jour le jour afin de vous aider à gérer les différentes situations de la vie de tous les jours
- Sur notre site, un espace client dédié permettant de disposer de son programme, d'établir sa liste des courses par jour ou par semaine, de suivre sa courbe de poids, de contacter votre coach.....

Si perdre du poids reste encore la période la plus facile, ne pas reprendre est difficile, c'est pourquoi il est indispensable que votre programme intègre une phase de stabilisation complètement individualisée.

### L'OBJECTIF ?

Préparer le corps à retrouver une alimentation "normale" en conservant de bonnes habitudes d'hygiène alimentaire à long terme.

Prenez donc le temps de réfléchir à vos motivations profondes, au choix de la méthode et du Coach pour vous accompagner dans ce changement radical de mode de vie qui va vous apporter d'une manière pérenne un véritable bien-être physique, psychologique et physiologique.

### ADRESSE :

Institut Libre Forme 8, Tél : 01 40 06 91 91  
[www.libreforme8.com](http://www.libreforme8.com)