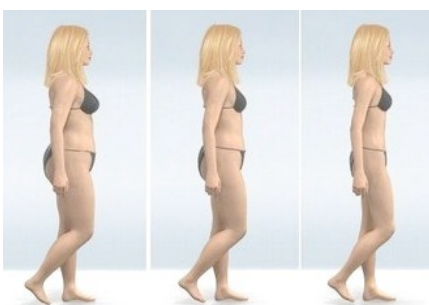


Posted by Marie Jablonski × 24 avril 2015 at 14 h 50 min

Je continue l'aventure Libre Forme 8, mais avec tous mes voyages pas facile (voir impossible la plupart du temps) de suivre à la lettre mes menus. J'ai donc naturellement dit à Fabienne qui me suit depuis déjà un petit moment – Fabienne est bio chimiste et la cofondatrice de l'institut – que je souhaitais passer en stabilisation vu qu'avec tous mes voyages et déjà je perds du poids très progressivement (mais comme je ne suis pas pressée cela ne me gêne pas vraiment). Fabienne m'a alors dit qu'il n'y avait pas de soucis que cela pouvait prendre du temps mais qu'elle aimerait me voir quitter l'institut avec un corps bien proportionné (seul Libre Forme 8 permet de perdre du poids de façon localisée). Alors du coup après la stabilisation je vais continuer à venir encore quelques semaines à l'institut parisien pour perdre mes derniers kilos.



Je dois reconnaître que cela fonctionne bien puisque à ce jour je n'ai pas perdu de poitrine ou alors très très peu vu que je ne m'en rend même pas compte! Par contre j'ai vraiment perdu pas mal au niveau des cuisses et des fesses. Bien sûr je n'étais pas obèse avant mais clairement le haut de mon corps était bien plus fin que le bas, là avec Fabienne on rééquilibre tout ça et on voit déjà bien la différence. Mon corps est nettement mieux proportionné aujourd'hui, ma silhouette plus harmonieuse.



Comme je vais partir plusieurs semaines (d'habitude je pars en moyenne une semaine par mois à l'étranger)

Fabienne a décidé de me parler un peu de la stabilisation (ce serait bête de faire le yoyo!). J'ai donc bénéficié de plein de conseils mais aussi d'un petit cahier avec un résumé de tout cela. Ce petit cahier est maintenant « ma bible alimentaire », il donne vraiment les clés pour ne pas prendre de poids et garder à vie une alimentation saine. Depuis hier j'ai appris énormément de chose grâce à ce guide comme par exemple que les aliments sont classés en 3 catégories : acidifiants, basiques et neutres. Pour bien digérer il faut donc maintenir cet équilibre ainsi on ne reprend pas de poids et on se sent en pleine forme. Avant (et comme la plupart des gens) mon alimentation était surtout composée de produits au pH acide (pizza, viandes, gâteaux industriels...).



*(les framboises : acides ou basiques ? : surprise, basiques = elles font partie des Aliments alcalinisants !)*

Maintenant que je suis un peu en « roue libre » pendant quelques semaines je vais vraiment appliquer à la lettre les conseils de Fabienne afin de ne pas reprendre de poids à mon retour en juin (voir à peu être encore perdre du poids en me préparant des menus équilibrés acide-base) selon les indications du guide.

La suite de mes aventures dans 3 semaines pour faire le bilan de ma stabilisation !



Pour en savoir plus sur la méthode Libre Forme 8 rendez-vous sur le site:

<http://libreforme8.com/>