

12 ERREURS

à éviter afin
d'atteindre votre
poids bonheur

définitivement!

Par Nathalie Tremblay,
votre coach Poids Bonheur

Découvrez des stratégies puissantes pour éviter de reprendre le poids perdu et progresser efficacement vers votre poids bonheur!



Qui suis-je?

Avant tout, je suis une femme qui a connu l'enfer des diètes amaigrissantes. Un combat qui aura duré **plus de 28 ans**, où j'y ai par moment, perdu ma santé physique et mentale.

C'est à mon retour d'un voyage en Inde en 2009 que j'ai été inspirée à créer mon approche « **Mon Poids Bonheur** ». Cette méthode concrète et dynamique, **complètement révolutionnaire** a littéralement changé ma vie; elle m'a permis enfin d'atteindre **mon poids bonheur** et de le maintenir en m'éloignant des diètes restrictives.

Je suis Coach Professionnelle Certifiée et enseignante en coaching PNL. Je suis aussi la fondatrice du « **Défi Détox Sans Sucre** » et du programme "**Mon Poids Bonheur**". Je suis fière de dire que j'ai contribué à alléger la francophonie en ayant aidé des dizaines de milliers de personnes à rejoindre leur poids bonheur !

*« Créons cette communauté sans régime, mais à son **poids bonheur** et remplie d'énergie. »*

Nathalie



Des histoires à succès avec l'approche « Mon poids bonheur »



France Fleury



Le
Défi sans sucre m'a permis de
mieux comprendre mes
fringales du soir et surtout
m'a donné les outils
nécessaires pour reprendre le
contrôle.

L'approche Mon Poids Bonheur fait toute la différence, car c'est aspect d'accompagnement de Nathalie qui est puissant! Maintenant, je me sens mieux dans mon corps, dans mon cœur et dans ma tête! J'ose beaucoup qu'avant et j'ai plus d'assurance en moi!

Des histoires à succès avec l'approche << Mon poids bonheur >>

Souffrant de diabète et de fibromyalgie depuis très longtemps, j'ai cherché plusieurs façons et approche afin de moins souffrir.

Et depuis que je suis avec
Nathalie

Tremblay mon médecin n'en revient pas à quel point ma santé c'est amélioré. Mon taux de sucre est redevenu normal et il ne me reste presque plus de douleurs dû à la fibromyalgie!

Je suis très bien entourée avec Nathalie et mon équipe santé.

Donc,
croyez en vous et faites confiance à votre corps!

Ginette Boutet



Des histoires à succès avec l'approche « Mon poids bonheur »



Je pensais que c'était impossible de perdre du poids à la ménopause.

J'avais tout essayé soit, différents programmes et régimes. Malheureusement, il y avait toujours l'effet yoyo.



Avec le coaching de Nathalie Tremblay et ses différents programmes, j'ai perdu plus de 50 livres que je maintiens depuis.

Étant migraineuse sévère « de 5 à 8 par mois », je suis maintenant libérée ! L'approche « Mon poids bonheur » m'a littéralement sauvé la VIE !!

Sylvie Labelle

Des histoires à succès avec l'approche << Mon poids bonheur >>

Ça faisait des mois que je n'étais pas bien dans mon corps et que je n'aimais pas l'image dans le miroir.



Grâce aux merveilleux programmes de Nathalie Tremblay, j'ai éliminé 55 livres et maintiens ce poids depuis juin 2017. C'est VRAIMENT merveilleux de pouvoir vivre dans la liberté et la légèreté.

Je me sens tellement bien physiquement et mentalement. Je m'aime et je suis super fière de moi!

Josée Poulin

Erreur
#1

*Ne pas clarifier
votre objectif*



Ne pas clarifier votre objectif

Erreur
#1

Ne pas clarifier est une grande erreur que plusieurs font. Soit par peur de ne pas y arriver ou tout simplement, par manque de stratégies pour identifier sa cible.

Mettre une adresse concrète sur notre GPS nous empêche de tourner en rond et perdre un temps si précieux.

Comme notre cerveau fonctionne avec des images, le fait de lui fournir ce que nous souhaitons exactement, est très puissant. Faites-vous un **tableau de visualisation** avec plusieurs photos des vêtements que vous souhaitez porter, des sports que vous avez envie de pratiquer, des escapades que vous ferez une fois rendue à votre poids bonheur.

Un tableau de réalisation est très PUISSANT et CONCRET pour vous propulser là où vous souhaitez être.

Pour clarifier votre objectif, posez-vous 3 questions :
Mon Poids Bonheur, que me permettra-t-il de...

- Faire ?
- Avoir ?
- Être ? « le plus important »

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe
 Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#2



*Ne pas
avoir de
plan
d'action*

Ne pas avoir de plan d'action

Erreur
#2

Dites-moi, qui entamerait un projet important sans plan ? Vous bâtiriez une maison sans connaître les étapes d'exécution ?

Atteindre son poids **BONHEUR** est parfois le projet d'une vie, celui qui transformera complètement votre parcours de vie. Il mérite toute votre attention.

Créer un plan permet d'**IDENTIFIER** à l'avance plusieurs zones de turbulences, les défis potentiels sur la route, pour lesquels, vous pourrez vous préparer convenablement !

En voyant une tempête venir au loin, nous avons le temps de nous **préparer**, ce qui limite grandement les dégâts.

Préparer son plan à l'avance nous donne l'opportunité de bien se préparer pour les anniversaires, les journées de congé, le stress au travail, et oui, même les «spm».

Établir son plan d'action permet d'être beaucoup plus **efficace et stratégique**. Cela nous permet aussi de prévoir les zones de turbulences et mieux s'y préparer.

Cliquez [ICI](#) pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#3

Manquer de persévérance



Manquer de persévérance

Erreur
#3

Trop souvent, vous abandonnez au premier défi et vous remettez au lundi suivant. Vrai ou faux ?

C'est toujours fascinant de voir comment nous sommes persévérants pour aider les autres. Cependant, dès que ça ne concerne que soi, on se laisse tomber, on baisse les bras rapidement.

Et cela devient tellement facile de se dire « bof, je me reprendrai lundi ! » Levez la main si vous n'avez jamais eu ce comportement ?

Évidemment que si vous n'avez pas de plan, vous aurez l'impression que ces efforts n'auront pas de fin, que ces privations seront là pour la vie, je vous comprends d'abandonner.

De là l'importance d'avoir un plan d'action avec des semaines plus intenses et d'autres où vous n'aurez qu'à suivre la vague. On ne peut ramer à plein régime sans pause, nous sommes humains !

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#4

*Croire que les
échecs du passé
vous nuisent*

Croire que les échecs du passé vous nuisent

Erreur
#4

Avoir peur d'échouer est normal, cette pensée peut nous traverser l'esprit, cependant, vous ne devez pas la laisser vous paralyser.

Ne laissez JAMAIS vos échecs vous définir, vous êtes tellement plus que cela !

En fait, il n'y a pas d'échecs. Soit on gagne soit on apprend, comme le disait Nelson Mandela.

C'est plutôt notre **ATTITUDE** face à nos expériences passées qui nous propulseront ou nous paralyseront...

Si vous n'avez pas encore atteint votre poids bonheur ou maintenu celui-ci, ce n'est pas votre but qui n'est pas bon, mais plutôt les moyens que vous prenez qui ne vous conviennent pas !!

Croyez en vous, **vous méritez de briller de tous vos rayons.**
C'est même votre mission, les gens autour de vous ont besoin de votre lumière !

**Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe
Facebook : Défi Détox Sans Sucre**

Manger vos émotions

Erreur
#5



Manger vos émotions

Erreur
#5

Ok, ok, c'est très normal et humain de manger ses émotions. Je lisais dernièrement que même les personnes qui mangent en pleine conscience mangent leur émotion. Alors, première bonne nouvelle, **vous êtes normaux !**

Ce qui est moins normal, c'est de manger outre nos besoins et stocker du gras de façon à nuire à notre corps physique et psychologique.

Les émotions font partie de la vie, elles sont vitales, **elles sont nos guides**, notre tableau de bord essentiel à notre cheminement !!

Manger peut avoir un effet anesthésiant sur les émotions, les geler pour ne plus les ressentir ou du moins, les diminuer. Cependant, on ne meurt pas d'émotions, leur résister ne fait que les amplifier, idem pour une douleur physique.

Des chercheurs nous démontrent que le simple fait de respirer quand nous ressentons une douleur contribue à la diminuer de moitié.

Autant une émotion est intense, autant elle est de courte durée.

Allez, redonnez le rôle initial à la nourriture de vous nourrir et **occupez-vous de vos émotions en les accueillant** et en respirant profondément ! Vous verrez, vous vous sentirez **puissant et vivant !**

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#6

Rester seule...



Rester seule

Erreur
#6

Cette erreur, je l'ai fait pendant 28 ans.

Et plus j'accumulais les échecs, plus je m'isolais. Reprendre le poids perdu, amène une honte difficile à soutenir dans le regard de nos proches.

On a parfois peur d'être ridiculisé de tenter notre chance une autre fois. On a peur de se faire dire « Ça ne sert à rien, tu reprendras le poids perdu, amuse-toi donc, tu as juste une vie à vivre, etc... »

Créons notre garde rapprochée, composée de personne en qui nous avons **CONFIANCE**, des personnes qui seront bonnes avec nous indépendamment de nos comportements, et sans jugement.

Cela peut être une ou deux personnes de notre entourage sur qui nous pouvons compter les jours plus sombres. Elles vous **remonteront le moral** et vous **encourageront** à ne pas vous abandonner.

La meilleure stratégie est de faire partie d'un groupe qui **milite vers un même objectif**, cela fait littéralement **pousser des ailes !**

**Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe
Facebook : Défi Détox Sans Sucre**

*Ne pas prendre
la pleine
responsabilité*

Erreur
#7



Ne pas prendre la pleine responsabilité

Erreur
#7

Tant et aussi longtemps que la responsabilité de vos petites rondeurs reviendra à la dernière grossesse, aux gênes familiales, au travail sur le route, à l'horaire de fou, vous n'atteindrez jamais votre poids bonheur.

Prendre la pleine responsabilité de votre situation actuelle, vous remettra les guidons entre les mains.

Sans jugement, sans culpabilité, juste de la transparence pour voir ce qui est !

Déjà à cette étape, vous ressentirez votre **puissance**, un sentiment de maîtrise naîtra en vous pour redonner de la **brillance à vos yeux** !

Listez les comportements qui vous éloignent de votre poids **BONHEUR** et modifier-les un par un.

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#8

Ne pas écouter
vos meilleurs
guides "votre faim et
votre satiété"



Ne pas écouter vos **MEILLEURS** guides... "votre faim et votre satiété"

Erreur
#8

Le monde dans lequel nous vivons en ce moment, est rapide et tout incite à la consommation.

On mange machinalement parce qu'il est l'heure, on mange pour célébrer, on mange pour se désennuyer, on mange pour passer le temps, pour faire plaisir, pour diminuer notre colère, on mange nos émotions, etc...

Cependant, le meilleur programme amaigrissant se trouve en vous. Écouter votre faim et votre satiété est le raccourci le plus rapide vers votre poids bonheur.

Voici **mes suggestions** pour reconnecter avec vos signaux :

- **Mangez peu mais plus souvent** « 3 repas et 2 collations, vous ne serez plus affamé, et il sera plus facile de respecter votre satiété »
- **Mangez en pleine conscience** « n'ayez pas de distractions pendant votre repas »
- **Prenez des pauses** durant votre repas ou collation « question de tester où en est votre satiété »

**Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe
Facebook : Défi Détox Sans Sucre**

Manger trop en soirée

Erreur #9



Manger trop en soirée

Erreur
#9

Plus de 80 % de mes clients me disent avoir ce problème.

Il existe différentes causes:

- Absence de déjeûner
- Déjeûners et dîners trop pauvres en protéines
- Déjeuner trop riche en glucides « céréales, muffins, danoises, pains blanc-confitures, rôties - beurre d'arachides, smoothie avec banane, etc...

**Ce n'est pas compliqué, vous êtes simplement affamé !!
C'est normal de vider le frigo en rentrant à la maison.**

Voici des solutions concrètes :

- Déjeûner chaque matin avec au minimum une source de protéines : yogourt grec, œuf, jambon, fromage, ou des légumineuses, pourquoi pas !
- Assurez-vous de consommer à chaque repas la grandeur de votre paume de main de protéines « animale ou végétale »
- Prenez une collation en pm, vous arriverez à la maison avec beaucoup plus de sagesse.

Faites le test : notez tout ce que vous mangez en soirée et répartissez cette nourriture tout au long de la journée, vous maigrirez instantanément !

**Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe
Facebook : Défi Détox Sans Sucre**

Erreur
#10

Ne pas
dormir assez



Ne pas dormir assez

Erreur
#10

La vie est tellement rapide et stressante que c'est devenu un défi pour plusieurs d'avoir **7 à 8 heures de bon sommeil** par nuit. Cependant, le manque de sommeil augmente la fabrication de deux hormones qui nuisent considérablement à la perte de poids.

Il s'agit de la ghréline et l'hypocrétine.

Ces deux hormones augmentent l'appétit, ralentissent le métabolisme et favorisent l'accumulation de gras au niveau de l'abdomen.

Comme si ce n'était pas assez, **ces hormones stimulent l'appétit** pour le confort-food, le chocolat, les pâtisseries, en fait tout ce dont on devrait s'éloigner en période de perte de poids.

Avec 7 à 8 heures de bon sommeil par nuit, on fabrique alors des hormones différentes qui elles, **FAVORISENT la perte de poids.**

On parle ici de l'hormone de croissance et la leptine.

Elles ordonnent à l'organisme **d'utiliser notre gras accumulé pour fournir l'énergie nécessaire à notre corps** donc, elle aide à brûler nos graisses et assure une perte de poids.

Elles **diminuent aussi la faim** et apportent un **signal de satiété** plus perceptible, donc, il est alors plus facile de s'arrêter de manger pour respecter ses besoins.

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#11

*Ne pas
manger
assez de
protéines*



Ne pas manger assez de protéines

Erreur
#11

Lisez attentivement la suite...

Les glucides favorisent le « stockage » du gras.

Les protéines favorisent le « brûlage » du gras.

Faites vos choix maintenant !!

Je sais, tout est prétexte à manger des glucides en ce moment, une petite barre tendre, un jus de fruit, un petit biscuit, le duo rapide et peu dispendieux : café -muffin, un cappuccino glacé avec crème fouettée, pourquoi pas !!!

Et à l'inverse, les protéines diminuent dans notre alimentation !

Pourtant, elles sont un « coupe-faim » naturel.

Ajouter à vos repas et collations au minimum, une source de protéines « animale ou végétale », **vous brûlerez des gras naturellement** et accompagné d'un peu d'exercices, vos muscles se densifieront pour votre santé OPTIMALE, vous gagnerez sur toute la ligne.

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Détox Sans Sucre

Erreur
#12

Être
abonné
aux
produits
légers



Être abonné aux produits légers

Erreur
#12

Les études le démontrent clairement, **notre ennemi # 1** en perte de poids, c'est le SUCRE.

Cependant, depuis la guerre aux gras des années 80, l'industrie a retiré toutes traces de gras des aliments préparés pour le **remplacer par du sucre**, le goût est important pour vendre.

Les tablettes regorgent de produits **allégés**.

Cependant, lorsque nous consommons ces produits remplis de faux sucres, malheureusement, on devient accroc à tout ce sucre caché.

Comme le sucre appelle le sucre : les fringales incontrôlables suivent immanquablement.

Consommez plutôt des produits réguliers en respectant vos signaux de faim et de satiété !

Vous gagnerez en SANTÉ et vos fringales qui vous font constamment reprendre du poids disparaîtront.

Cliquez ICI pour poursuivre la conversation sur notre groupe Facebook : Défi Detox Sans Sucre



Merci

de faire partie de
cette magnifique
communauté qui
milite vers son poids
BONHEUR en
s'éloignant des
régimes.

Nathalie



Mon Poids Bonheur