



PLAN D'ACTION

en 7 étapes puissantes

**POUR VOUS LIBÉRER DU SUCRE
ET REPRENDRE VOTRE POUVOIR !**

Avec Nathalie Tremblay

FONDATRICE DU DÉFI DÉTOX SANS SUCRE ET DU PROGRAMME «MON POIDS BONHEUR»

WWW.LACOACHMOTIVATRICE.COM

Pourquoi avoir un plan?



Dites-moi...

Est-ce que vous entameriez un projet important sans un plan? Vraiment? Vous bâtiriez une maison sans connaître les étapes d'exécution?

Ce PLAN D'ACTION vous permet de prendre conscience des impacts nocifs du sucre et de vous offrir des étapes concrètes pour vous en libérer.

Établir son plan d'action permet d'être beaucoup plus efficace et stratégique en plus de vous aider à prévoir les zones de turbulences et de mieux vous y préparer.

Je suis Nathalie Tremblay, Coach Certifiée et Enseignante en coaching PNL.

Jusqu'à maintenant, j'ai eu le bonheur et le privilège d'accompagner jusqu'à ce jour plus de **162 000 personnes** partout en francophonie mondiale.

Nathalie





Étape 1

**QUELS SONT LES TORTS
QUE VOUS CAUSE LE SUCRE ?**

Résumons votre situation actuelle...

01

Quels sont les résultats de votre alimentation en ce moment ?

02

Vivez-vous une prise de poids? Peut-être une perte d'énergie ou d'enthousiasme?

03

Ressentez-vous une diminution d'estime de soi?
Du découragement par rapport à vos vêtements?



*Si vous ne faites rien,
où serez-vous dans 5 ans?*

On sera peut-être d'accord que le mal-être dans notre corps est le frein #1 autant dans notre vie personnelle que professionnelle.

04

Quel sera le scénario si vous ne changez rien à votre mode de vie?

05

Prenez un instant pour survoler à quoi pourrait ressembler votre vie si vous ne changez rien?

Découragement / Perte d'estime de soi / Isolement / Maladie



Étape 2

**IL EST TEMPS
DE CLARIFIER VOTRE SITUATION ?**

Simplifions le tout...!

QUAND :

À quel moment de la journée mangez-vous du sucre?

QUOI :

Qu'est-ce que vous consommez?

POURQUOI :

Est-ce simplement une mauvaise habitude? Ou vous vivez une émotion qui a besoin d'être apaisée?

NOUVEAU COMPORTEMENT:

Comme la nature a horreur du vide, par quel comportement sain, remplacerez-vous l'ancien?

Quand	Quoi	Déclencheur		Nouveau comportement
		Habitude	Émotions	



Étape 3

**EN QUOI EST-CE IMPORTANT
DE VOUS LIBÉRER DU SUCRE ?**



Des experts en neurosciences

affirment haut et fort :

« La première étape pour reprendre sa vie en main, serait de reprendre le contrôle de son alimentation. »

Vous libérer du sucre peut vouloir dire : reprendre le contrôle de votre alimentation, maigrir et vous sentir mieux dans votre corps, vous aimer plus, augmenter votre estime de soi, etc.



Étape 4

**QUELS SERONT LES BÉNÉFICES
CONCRETS DANS 6 MOIS ?**

On surestime souvent ce que l'on peut atteindre dans une semaine, mais on sous-estime ce que l'on peut atteindre en 6 mois!

A background image showing two hands reaching towards each other against a warm, orange-hued sunset or sunrise sky. The hands are silhouetted, and the light creates a bokeh effect in the background.

Vous pourriez atteindre votre poids Bonheur, avoir une meilleure digestion, un sommeil optimal, un ventre moins gonflé, plus d'estime de soi, plus d'énergie, porter les vêtements que vous souhaitez et même plus...

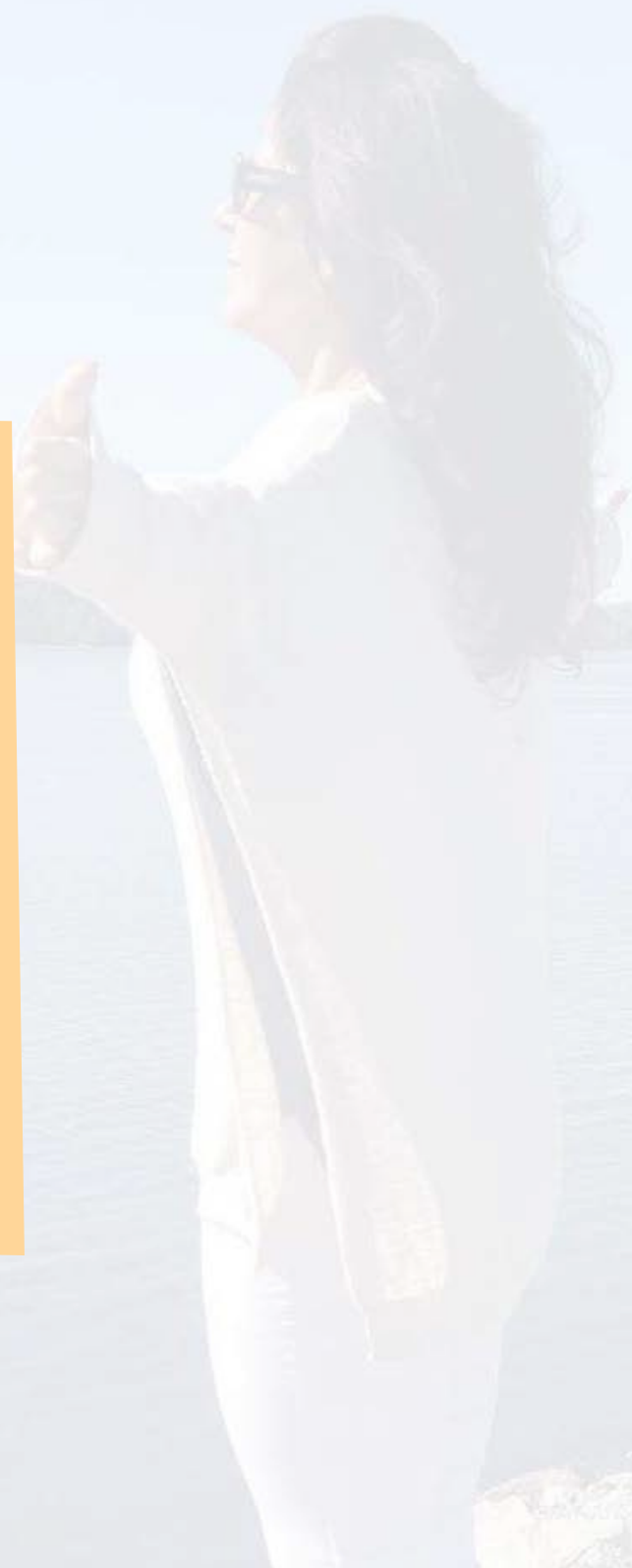
A woman with long dark hair, wearing a light green ruffled top, is sitting on a couch and laughing heartily, looking upwards. She is wearing a gold necklace and a pink beaded bracelet. The background is a white brick wall with some green plants visible on the left. A semi-transparent grey circle is overlaid on the bottom half of the image.

Étape 5

**VISUALISEZ VOTRE OBJECTIF
COMME S'IL ÉTAIT ATTEINT !**

Fermez les yeux et imaginez à quoi va ressembler :

- Votre corps
- Votre taille
- Votre énergie
- Vos vêtements
- Votre sommeil
- Votre digestion
- Votre estime de soi
- Vos relations





*Soit plus forte
que tes excuses!*



Étape 6

**PRENEZ UN ENGAGEMENT CLAIR
POUR 21 JOURS !**



Commencez par...

Commencez par modifier 1 à 2 comportements néfastes.

N'essayez pas de tout changer en même temps. Cette façon de faire serait vouée à l'échec.

Des experts s'entendent pour dire que nous pouvons changer une habitude en 21 jours.

Retournez à l'étape 2 et choisissez ce que vous allez modifier pendant votre objectif de 21 jours.



Étape 7

CRÉEZ VOTRE GARDE RAPPROCHÉE !

Savoir s'entourer est crucial !

Avisez 2 ou 3 amies en qui vous avez confiance et partagez-leur votre objectif. Demandez leur support et encouragement durant les 21 prochains jours.

01

Nom de la première personne
de votre garde rapprochée

02

Nom de la seconde personne
de votre garde rapprochée

03

Nom de la troisième personne
de votre garde rapprochée

Faire cette demande claire vous évitera beaucoup de commentaires du genre : « gâte-toi », « mange avec nous », « on a juste une vie à vivre », « tu es belle comme ça », etc.



CONTINUONS LA CONVERSATION...

Rejoignez notre communauté Facebook
privé du Défi Détox Sans Sucre

Cliquez ici



Vous pouvez aussi visiter notre site Web

Cliquez ici

