

4 CLEFS POUR ALIGNER
POIDS & MOI

Raphaëlle PORTELLA
GUILLERMIN

Coach en équilibre
POIDS & MOI

Bonjour,

Tout d'abord **MERCI** 🙏 d'avoir téléchargé ce guide que j'ai pris beaucoup de plaisir à écrire pour vous, sur un sujet cher à mon cœur (et plus à mon corps) ... le POIDS.

Ensuite, **BRAVO** 🙌 car si vous le lisez, c'est sans doute que vous avez décidé ou êtes en chemin pour décider de reprendre votre vie en main pour être heureux, car c'est bien cela dont il s'agit n'est-ce pas ?

J'ai intitulé ce guide "Les 4 clefs pour aligner POIDS & MOI" tant il me semblait indispensable de partager avec vous qui souffrez de votre poids, mes réponses aux questions que vous vous posez sans doute !

? Pourquoi je ne peux pas/plus perdre de poids malgré tous les efforts que je fais ?

? Comment atteindre mon poids bien-être sans stress ni frustration, sans baguette magique (car ça n'existe pas, vous l'avez compris...) ni pilule miracle ?

? Quoi faire pour être sûre de conserver mon poids bien-être une fois atteint ?

Peut-être êtes-vous désabusé(e), voire désespéré(e) tant les efforts que vous avez déjà déployés pour perdre du POIDS avec des résultats insuffisants ou temporaires, vous font douter de votre capacité à changer.

Ce guide a donc pour **double objectif** de vous rassurer et de vous donner des pistes d'évolution.



Savez-vous que ...

🍔 1 Français sur 2 est en surpoids
Total Surpoids et Obésité
56,8 % d'hommes - 40 % de femmes

🍔 1 enfant sur 5 est en surpoids en France



🍔 Plus de 80% des personnes ayant fait un
« régime » reprennent du poids dans les deux ans

Que de temps perdu pour vivre pleinement sa vie
non ?

Car au fil du temps on s'aime moins, on se respecte moins
.... Et on se sent prisonnier de son corps !



Je le sais parce que c'est ce qui m'est arrivé ...

J'ai suivi plus d'une dizaine de régimes, j'ai pris des comprimés coupe-faim aujourd'hui retirés du marché, j'ai eu des clous dans les oreilles ... j'ai perdu du poids plusieurs fois... et je l'ai finalement toujours repris (voire plus)....

Je suis progressivement, sans m'en apercevoir, rentrée dans un cercle vicieux dont je ne pouvais sortir puisque je faisais toujours plus de ce qui ne fonctionnait pas ... des « régimes » ! 🤔

De pertes de poids en reprises de poids, j'ai fini par ne plus avoir ni « courage », ni « volonté » et l'idée même de me frustrer à nouveau me décourageait d'avance ... et cerise sur le gâteau ... j'ai fini par ne plus m'aimer ! 💔

🛑🛑 Plus jamais ça !

➡ Je vous propose dans ce guide, de découvrir les **4 erreurs** que font celles et ceux qui continuent à penser que les « régimes » sont la solution.

➔ Puis les 4 clefs pour atteindre enfin et surtout, conserver, votre POIDS bien-être.

Et puis, je n'oublierai pas de vous dire qui je suis devenue pour vous raconter tout cela ...

Allez, c'est parti !

Prenez rendez-vous avec vous-même, un carnet et un crayon et positionnez-vous en observateur de vos comportements ... car il n'y a pas de fumée sans feu !



LES 4 ERREURS A NE PAS COMMETTRE

1- Croire qu'il suffit d'avoir volonté et courage pour perdre du poids et ne pas le reprendre

C'est vrai, le courage et la motivation peuvent suffire à perdre du poids ; mais jamais (ou très rarement) à maintenir son poids bien-être sur la durée. En effet, il n'est pas humainement possible de vivre une vie de frustrations et dérapages car notre niveau d'estime devient alors inversement proportionnel à notre niveau de stress et le cercle vicieux s'installe.

2- Croire que les kilos sont le problème

Si les kilos étaient le problème, il suffirait de les perdre une fois et le tour serait joué. Malheureusement il n'en n'est rien ... en avez-vous fait l'expérience ?

3- Croire qu'il faut focaliser sur son poids pour pouvoir engager la perte de poids

On renforce tout ce contre quoi on lutte et focaliser sur ce que l'on ne veut pas plutôt que sur ce que l'on veut est contre-productif, n'est-ce pas !

Et si je vous disais qu'il s'agit de VOUS "nourrir plus" en pleine conscience (et je ne parle pas de nourriture) que de "manger moins"!

4- Croire que s'aimer avec ses kilos en trop risque de bloquer la perte de poids

Vous détester vous a-t-il permis jusqu'à aujourd'hui d'atteindre votre POIDS bien-être et de le conserver ? L'énergie et de temps que vous passez à vous détester ne pourraient-ils pas être employés à vous faire du bien et à vous aimer ?

? Avez-vous déjà commis ses erreurs ... les avez-vous commises à chaque nouveau « régime » ... continuez-vous à les commettre ?

Le poids est une prison dans laquelle on se trouve bien seul(e) et très souvent incompris(e) car les personnes « naturellement minces » n'ont pas créé de relation complexe à la nourriture qui reste un simple carburant.

Un nouveau régime est bien souvent une **bouée de sauvetage**, malheureusement temporaire, pourtant on y croit un moment ... avant de retomber !



La bonne nouvelle c'est que **tout est possible** et que **vous possédez la clef de votre prison !**

Oui !! vous pouvez reprendre confiance en vous, réapprendre à vous aimer et vous honorer, mettre en place de nouvelles habitudes et emprunter un **nouveau chemin**, celui du **bien-être** !



Vous aspirez au **bien-être** et peut-être avez-vous conscience que votre prise de poids est liée à un mécanisme de compensation de votre **mal-être** ?

? Avez-vous ce réflexe lorsque le mécanisme de compensation se met en place, de rechercher l'origine de votre mal-être ?

? Votre mal-être est-il lié à votre ressenti physique (Corps), à vos pensées (Mental) ou à vos émotions (Cœur) ?

Dans tous les cas, lisez la suite pour découvrir les **4 clefs** pour inverser le processus et reprendre votre pouvoir. 🚀

🦩🦩 LES 4 CLEFS POUR ALIGNER POIDS & MOI,
ATTEINDRE ET CONSERVER DURABLEMENT SON POIDS
BIEN-ÊTRE

🦩 Revenez aux ressentis de votre CORPS



Les régimes, surtout à répétition, entraînent un état dit de **restriction cognitive** (RC) qui consiste à contrôler votre alimentation par un effort de volonté.

Impossible à maintenir dans le temps, il provoque frustration si le régime est respecté, culpabilité s'il ne l'est pas.

Il induit finalement dans beaucoup de cas, une prise de poids ou une impossibilité à en perdre.

Vous forcer par la volonté à respecter des consignes extérieures à votre propre corps est contre-productif, c'est nier que dès votre naissance ce corps qui est votre plus fidèle allié, vous guide vers ce qui est bon pour lui ... et donc pour VOUS.

Revenir aux ressentis de votre corps, aux sensations de faim et de satiété, prendre conscience à quel point cela allège votre quotidien, voilà la première étape indispensable pour aller dans le sens d'un bien-être POIDS & MOI durable.

Honorer votre corps comme un temple, prendre le temps de prendre soin en conscience, par des petites choses du quotidien ... le regarder avec l'amour qu'il mérite ... pour ce

qu'il vous permet de vivre, de faire et d'être sont des clefs puissantes du changement auquel vous aspirez.

A vous de jouer, si vous faisiez l'état des lieux de ce que vous faites chaque jour pour honorer votre corps ... ou de ce que vous pourriez décider de faire à partir d'aujourd'hui (bouger, boire, vous (faire) masser, respirer, manger lentement en pleine conscience ...) :

.....
.....

 Prenez conscience de votre MENTAL



Votre mental, toute une histoire ... puisque c'est lui qui a pris le dessus sur vos ressentis, qui a favorisé la mise en place de mécanismes et de comportements qui vous amènent à la suralimentation et à la prise de poids.

La faute aux messages de Votre enfance comme « viens manger c'est l'heure », « ne mange pas maintenant, tu n'auras plus faim au diner », « Finis ton assiette, il ne faut pas gâcher » ...

La faute aux croyances inconscientes qui vous empêchent à votre insu de prendre les décisions bonnes pour vous.

Vous dites-vous par exemple que ce n'est pas ou plus possible, que vous n'êtes pas ou plus capable, que vous êtes nul(le) et que vous n'y arriverez jamais ...

Sachez que vous avez les clefs de votre Mental et que vous pouvez décider de prendre conscience de ces croyances limitantes et de cesser de leur donner raison ?

A vous de jouer, la prochaine fois que vous mangez de façon compulsive, sans avoir faim ou au-delà de votre satiété, observez-vous et notez ce que vous dit votre Mental :

.....
.....

 Écoutez les messages de votre CŒUR



Votre cœur vous parle avec des **émotions** et il est indispensable d'en prendre conscience, de les reconnaître, de les nommer, de les accueillir, de les accepter et de les libérer.

Petit exercice de pleine conscience : Lorsqu'une émotion vous assaille, faites un « Arrêt sur image » et nommez-la, respirez profondément jusqu'à sentir qu'elle s'affaiblit, qu'elle disparaît, une émotion ne dure pas.

Vous sortirez ainsi les émotions de votre assiette tout en cherchant à comprendre ce qu'elles vous disent car elles vous parlent de **vos besoins**.

A une émotion douloureuse (colère, tristesse, peur, frustration, doute, ennui, lassitude, solitude, rancœur ...) correspond un besoin non nourrit ... que votre stratégie inconsciente peut vous amener à nourrir par de la nourriture physique dont votre corps n'a pas besoin.

Vous passez alors dans la suralimentation et ... générez le surpoids car votre corps stockera les graisses qu'il ne peut brûler.

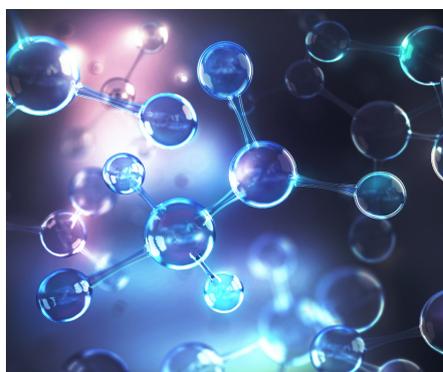
A vous de jouer, dans les 2 prochains jours, si vous êtes tenté(e) de manger sans avoir faim, notez les **émotions** que vous pourrez identifier (joie, colère, tristesse, peur ...) :

.....
.....

Identifiez les **besoins** qui crient famine et se cachent derrière vos émotions (intimité, plaisir, convivialité, partage, réconfort, récréation, récompense ...) :

.....
.....

 Adoptez les recettes de l'ENERGIE



Il va vous falloir mobiliser votre énergie au service de votre objectif bien-être.

Vos cellules ont besoin d'oxygène, d'eau et d'élimination des déchets pour libérer le maximum d'énergie.

Des petites recettes simples peuvent vous permettre d'activer la circulation lymphatique : bouger et apprendre à respirer correctement.

Adopter une posture « gagnante » favorisera l'évolution de votre « Mindset », votre état d'esprit afin de chausser vos lunettes roses et de monter en énergie.

Pratiquer les 3 kiffs, les 3 fiertés, la gratitude, le focus sur le positif qui vous amèneront l'ouverture du cœur.

A vous de jouer ... et si pour commencer, vous faisiez votre liste de « J'adore » ?

.....
.....

 **POUR ALLER PLUS LOIN ENSEMBLE**

Vous êtes-vous déjà posé la question :
Que se passera t-il dans 1 an, 2 ans, 5 ans si je ne change rien aujourd'hui ?

? Changer vous semble une montagne

Rome ne s'est pas faite en un jour et la seule politique valable lorsque l'on emprunte un nouveau chemin est la **politique des petits pas** ... chaque pas vous rapprochant (ou vous éloignant) de votre objectif ... car vous avez à chaque instant le **pouvoir de choisir** !



C'est tellement fort de se sentir revivre, de cesser de subir, de reprendre la maitrise POIDS & MOI !

Patricia D : “Je ne vous dirai jamais assez la joie que j'ai eu d'avoir suivi le Parcours MPMM ! J'ai appris tant de choses sur moi... Grâce à vous j'y vois plus clair. J'apprends à nouveau à m'aimer et le poids suit. Formidable !”

Stéphanie G : “Merci Raphaëlle, je me suis découverte grâce à votre Parcours MPMM. J'ai renforcé ma confiance et appris à m'aimer, et la gestion de mon poids n'est plus un problème.”

Sabine D : « Merci Raphaëlle, votre Parcours est top, je peux dire que ça change ma vie, ça me change en profondeur, disons que je m'accepte maintenant et même plus “je me reconnais pour ce que je suis avec les bons côtés mais aussi les imperfections”.



Raphaëlle Portella Guillermin
Bien-être au Carré

Je vous avais promis de vous dire qui j'étais et qui je suis devenue pour vous expliquer tout cela.

J'ai été « grosse » puis « mince » pendant 35 ans de ma vie, en deux mots, une championne du monde de yoyo...

C'est au final le sentiment d'urgence de reprendre ma vie en main et de ne plus perdre de temps pour être heureuse qui m'a amené à enfin aller chercher les **causes de mon surpoids**.

J'ai alors engagé un travail en profondeur alliant le développement personnel et la marche quotidienne, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige.

Honnêtement, rien n'aurait pu m'arrêter et rien ne m'a d'ailleurs arrêté ...

Avec un plaisir plus grand chaque jour, de nouveaux rituels de plus en plus installés, j'ai atteint mon objectif POIDS bien-être et je le conserve depuis sans aucune difficulté, sans aucune restriction alimentaire.

Je ne **fais** rien pour rester mince car je **suis devenue** mince.

Le changement ne se fait que de l'intérieur et vous en avez les clefs. *Jacques Salomé*



J'ai à cœur depuis d'accompagner des femmes qui souffrent de leur poids, vers l'atteinte et la conservation de leur POIDS bien-être en accédant à leur MOI mince.

Ma conviction c'est que tout est possible et qu'il faut d'abord s'aimer pour atteindre son POIDS bien-être.

Alors pour vous qui voulez vraiment changer et qui êtes prêt(e) à vous investir entièrement dans ce changement car "si vous ne changez rien, rien ne changera", je vous propose mes offres d'accompagnement MPMM.

Je vous accompagne grâce à une méthode qui vous permettra d'accéder aux causes de votre surpoids et de changer en profondeur.

Vous reprendrez confiance, vous changerez de regard sur vous-même, vous passerez à l'action pour chaque jour plus de résultats.



Maintenant, laissez-moi vous poser une question, êtes-vous suffisamment motivé(e) pour passer véritablement à l'action, pour prendre la responsabilité de votre transformation ?

Si vous pensez que oui, je vous propose que nous échangions au cours d'un entretien bilan entièrement gratuit de 30 mn. **Pour prendre rdv c'est en dessous !**

Je vous souhaite de vous choisir et je suis impatiente de vous rencontrer !

www.BienetreauCarre.fr
bienetreauCarre@gmail.com
[0778118297](tel:0778118297)

