

Fiche gratuite 1 : perte de poids et équilibre

Trois repères simples qui changent tout (sans régime)

Le matin comme point d'ancrage

Un début de journée un peu plus stable a un effet sur toute la suite. Ce n'est pas une question d'être parfait, mais d'avoir un petit repère qui t'aide à éviter les envies trop tôt dans la matinée. Quand le matin est plus clair, le reste de la journée suit souvent naturellement.

Un midi clair pour une fin d'après-midi plus calme

Le milieu de journée joue un rôle clé dans la gestion des envies. Un repas suffisamment complet évite les baisses d'énergie de fin de journée. Tu n'as pas besoin de rajouter beaucoup : un élément simple en plus peut suffire à stabiliser ton rythme jusqu'au soir.

Le soir naturellement plus léger

Le corps ralentit en fin de journée. Quand les repères du matin et du midi sont déjà là, le repas du soir devient souvent plus simple, sans effort particulier. Ce n'est pas un objectif en soi : c'est une conséquence naturelle d'un rythme mieux soutenu.

À retenir

Tu n'as rien à changer brutalement : ce sont les repères simples qui donnent de la stabilité, pas les restrictions. Le programme t'aide justement à les installer progressivement.

Fiche gratuite 2 : perte de poids et équilibre

Pourquoi les envies apparaissent vraiment

Les envies ne viennent pas toujours de la faim

Une envie rapide peut apparaître après un repas trop léger, trop tardif ou trop monotone. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est simplement ton corps qui cherche à combler quelque chose.

La fatigue crée des envies automatiques

En fin de journée, ton rythme interne ralentit. Ces variations naturelles créent parfois une sensation de petit creux qui n'a rien à voir avec un vrai besoin alimentaire. Le programme t'aide à comprendre ces moments pour éviter de les subir.

Les transitions invisibles consomment plus d'énergie qu'on le croit

Changer de tâche, rentrer chez soi, terminer une journée chargée... Ces micro-transitions créent une fatigue discrète qui peut amplifier les envies. Les repères posés dans le programme permettent de les apaiser sans contrainte.

À retenir

Une envie n'est jamais un écart. Elle est le reflet d'un moment de ta journée. Quand ton rythme devient plus stable, les envies se régulent d'elles-mêmes, sans contrôle.

Fiche gratuite 3 : perte de poids et équilibre

Le repas plaisir : sa vraie place dans un équilibre durable

Il ne casse rien

Un repas plaisir ne dérègle pas ton rythme. Au contraire : lorsqu'il a sa place naturelle, il participe à l'équilibre global. Ce programme t'aide justement à installer un cadre suffisamment stable pour l'intégrer sans culpabilité.

Sa place compte plus que sa fréquence

Ce n'est pas la quantité, mais le moment. Quand matin et midi sont déjà clairs, le repas plaisir s'insère sans créer de variations importantes. C'est son contexte qui change tout, pas sa nature.

Le plaisir est compatible avec la progression

Le but n'a jamais été la perfection. Un vrai équilibre inclut naturellement des repas différents, des invitations, des moments sociaux. Le programme te montre comment le plaisir peut coexister avec un rythme qui te soutient.

À retenir

Le repas plaisir n'est pas une faute. Il fait partie de la vie. Avec des repères simples, il s'intègre sans effort et sans dérégler ta progression.