

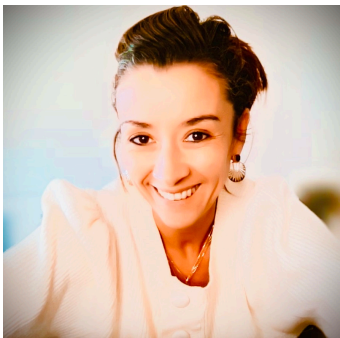
Masterclass *Challenge*

4 Jours pour **comprendre les Lois de la**
Perte de Poids

PSYCHONEURO
Nutrition



Création @Alexandra_axou



"Je suis Mounia SACHA

*Votre Amie, Coach et Mentor tout au long de cette Masterclass
Je vais vous donner le nectar du meilleur de moi-même pour vous
accompagner à chaque instant durant ces 4 jours ensemble.*

*Nous allons vivre une aventure inoubliable!
J'ai hâte de vous retrouver de l'autre côté!"*

Psycho Neuro Nutrition

Important

L'intention de cette Masterclass / Challenge est d'accompagner les femmes en bonne santé et bien portantes à gérer leur problématique de surpoids, en leur apportant des informations Neuroscientifiques concrètes qui leur permettent de commencer à résoudre leur problème de prise de poids à la source et dans le respect de l'Humain qu'elles sont.

Tous les Lives auront lieu sur une plateforme dédiée, dont les liens de connexion vous ont été communiqués par email. Le respect de la confidentialité est PRIMORDIAL, et le groupe se doit d'être bienveillant, non jugeant et d'un soutien exemplaire. Cet espace est pour vous et votre plus grand bien.

Mon but est de vous offrir un espace d'écoute, d'empathie et surtout riche en apprentissages. Vous allez enfin vous sentir comprises et respectées. L'objectif est d'avancer ENSEMBLE vers un meilleur demain.

La Masterclass / Challenge va se dérouler sur 4 jours selon le programme qui vous a été communiqué. À la fin du challenge, une offre d'accompagnement vous sera suggérée. Sachez qu'il n'y a absolument aucune obligation d'achat. Mon objectif est de vous offrir le meilleur de moi-même et de mon contenu pendant 4 jours, et d'offrir la possibilité à celles qui le souhaitent d'être accompagnées vers l'atteinte de leur objectif de perte de poids.

J'ai vraiment hâte de faire ce chemin avec vous et je vous souhaite le meilleur dès maintenant.

Votre Amie, Coach et Mentor,

Mounia



Psycho Neuro Nutrition

Avant de Commencer

Quelles vont être les conséquences pour VOUS sur du moyen ou long terme si vous ne commencez pas à résoudre ce problème dès maintenant ?

Aujourd'hui, que faites-vous de bien et que pourriez-vous améliorer ?



Psycho Neuro Nutrition

Avant de Commencer

Qu'avez-vous essayé jusque'à présent pour résoudre ce problème ?

Qu'est-ce qui fait, selon vous, que vous n'y soyez pas arrivée ?



Psycho Neuro Nutrition

Day 1 : Les 8 Secrets des Personnes Naturellement et Inconsciemment Minces

Écouter le Corps
et non le Mental

1

Jauger le Niveau
de Faim

3

Conscience du
Corps post-
repas

6

4

5

7

8



Psycho Neuro Nutrition

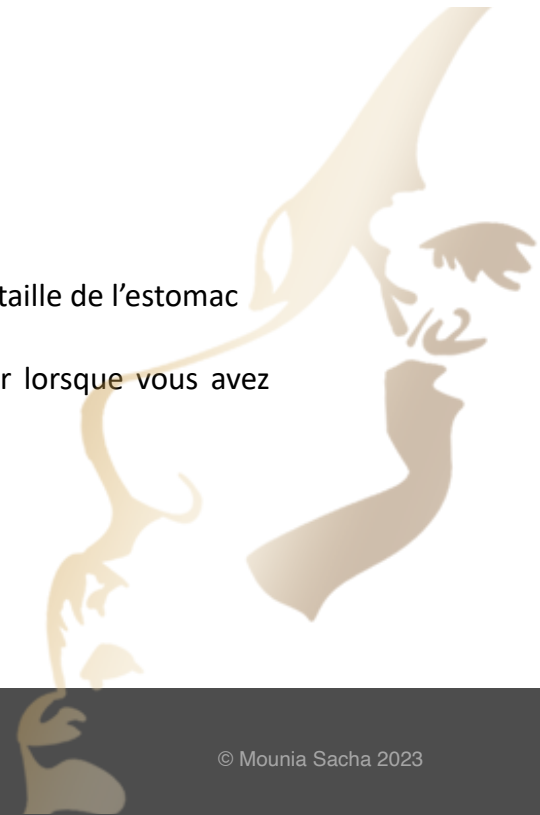
Day 1 : Les 8 Secrets des Personnes Naturellement et Inconsciemment Minces

Comment Jauger son Niveau de Faim

Échelle à considérer

- 0 = absolument affamée, je veux tout dévorer
- 1 = très affamée, je n'arrive pas à contrôler ce que je mange
- 2 = sérieusement affamée, je dois manger de suite
- 3 = modérément affamée, je peux attendre un peu
- 4 = légèrement affamée, je commence à penser à la nourriture
- 5 = à l'aise, satisfaite, je ne suis pas affamée
- 6 = légèrement inconfortable, je sens la nourriture dans mon corps
- 7 = inconfortable, je me sens endormie, fatiguée, paresseuse
- 8 = très inconfortable, mon estomac me fait mal
- 9 = je me sens étouffée
- 10 = c'est douloureux

- Ne mangez que dans la zone entre 2 et 5
- Image de la nourriture broyée correspondant à votre poing fermé/taille de l'estomac
- Arrêtez l'alimentation préventive – ayez toujours de quoi manger lorsque vous avez faim
- Alimentation consciente (tableau)
- Écoutez les messages de votre corps



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

- Comprendre définitivement que les poids n'est pas le problème
- Éliminer de façon définitive la notion de régime de votre vie
- Gardez votre objectif CONFIDENTIEL
- Rassemblez les informations concernant vos schémas d'alimentation habituels
- Augmentez votre Conscience concernant la manière dont votre Corps et votre Mental communiquent avec vous
- Remplissez votre tableau de suivi



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

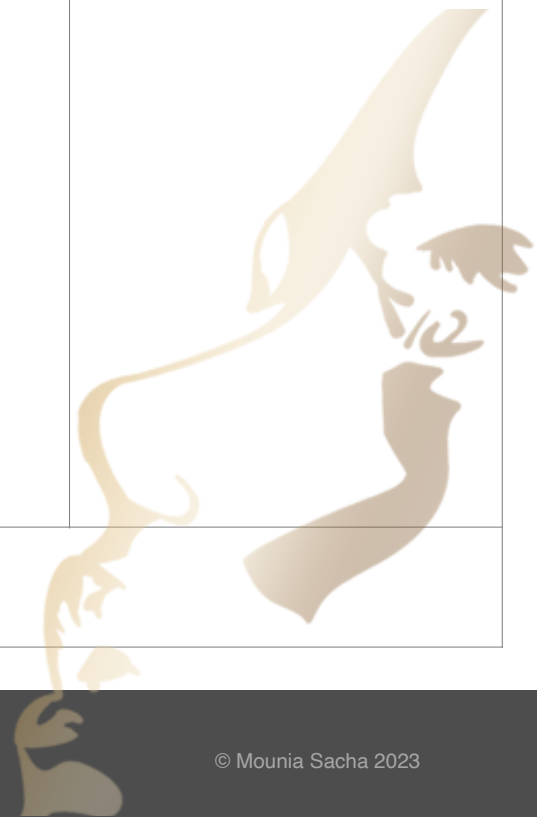
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

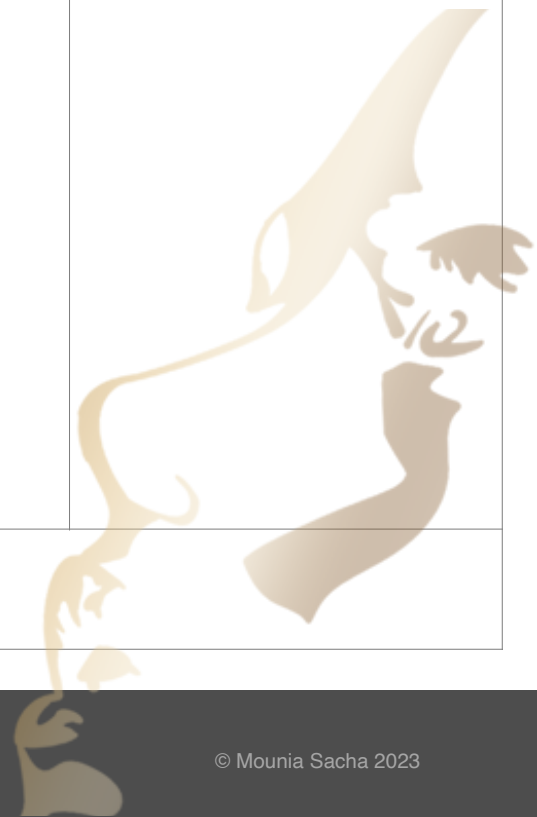
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

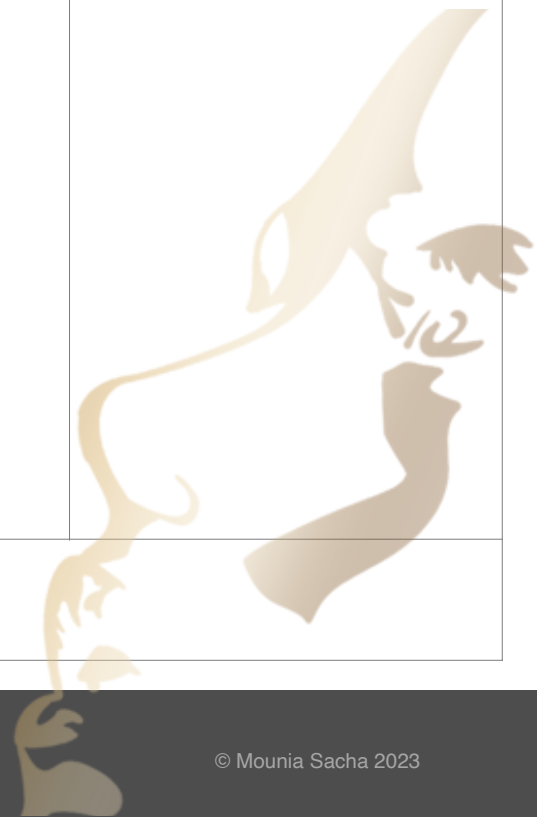
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

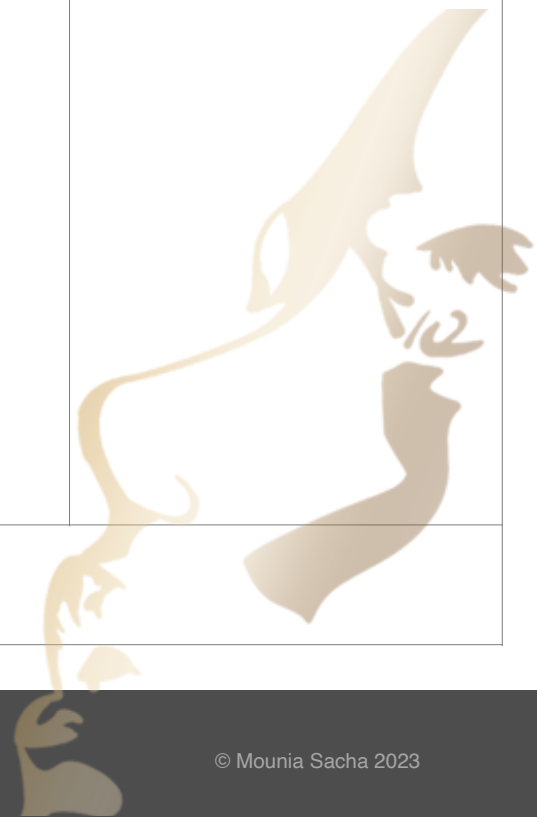
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

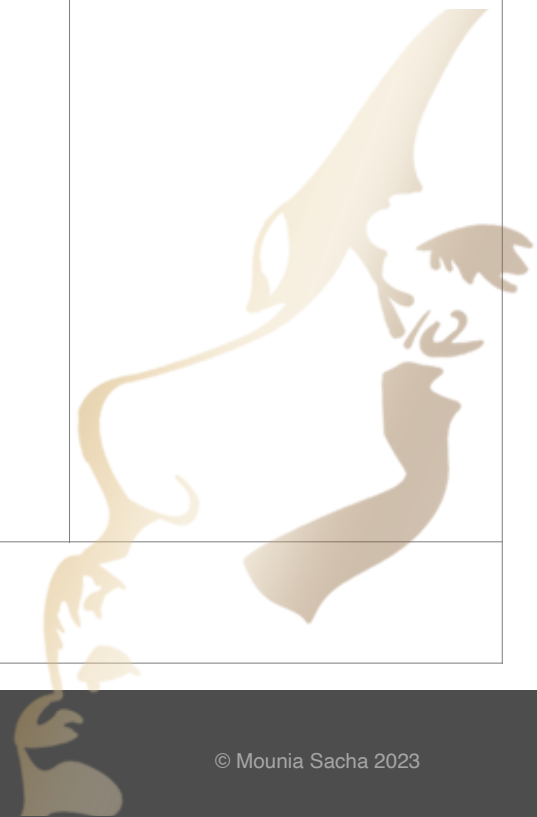
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

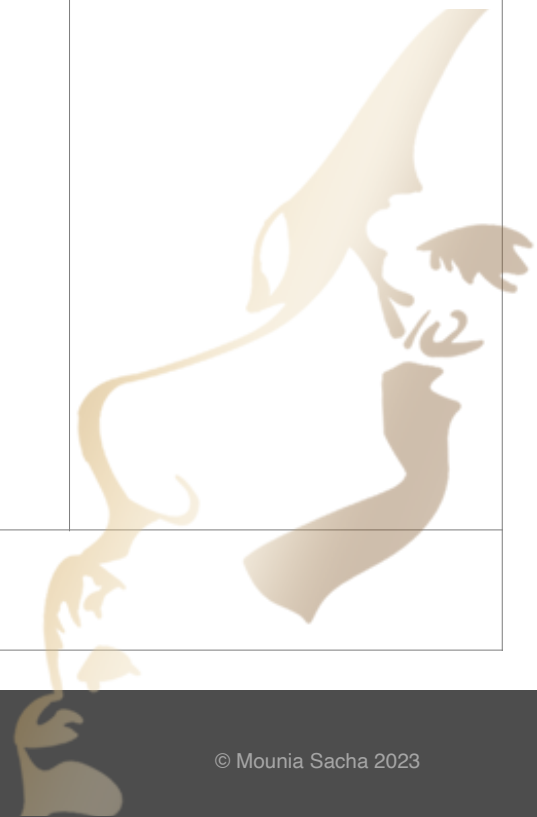
Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 2 : Conscience du Corps et du Mental

Heure	Aliments	Sensations Corporelles	Discours Mental
<u>Qu'est-ce que j'ai appris?</u>			



Psycho Neuro Nutrition

Day 4 : Les Sources de Stress

Choisissez les 5 plus importantes et listez pour chacune d'elles ce que vous pourriez faire pour qu'elles vous pompent un peu moins d'énergie

1-

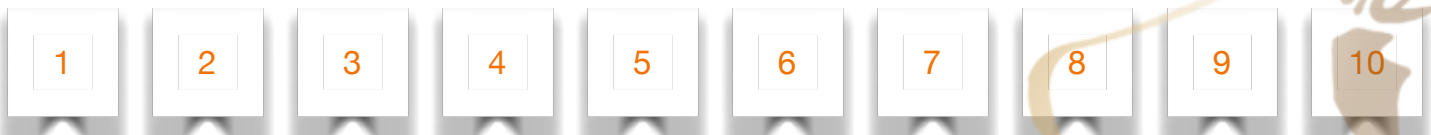
2-

3-



Psycho Neuro Nutrition

Fin de Parcours : Questions Essentielles

1. Pourquoi me suis-je inscrite dans ce Challenge de retour définitif à un Poids de Santé ?
2. Quelles ont été mes plus grandes Réussites dans le cadre de cette Masterclass ?
3. Quels ont été mes plus grands Challenges dans le cadre de cette Masterclass ?
4. Si j'avais une Peur aujourd'hui, en lien avec mon Objectif de retour à un Poids de Santé, quelle serait-elle ?
5. Qui dois-je être ou/et que dois-je faire pour gérer cette peur à chaque fois qu'elle se présente ?
6. Qui dois-je être ou/et que dois-je faire pour continuer d'avancer et aller jusqu'au bout de mon projet ?
7. Sur une échelle de 0 à 10, comment puis-je évaluer mon sentiment de détermination dans le cadre de cet objectif ?

8. Quelle est l'action qui me paraît la plus simple à mettre en place et qui me permettrait de passer au niveau supérieur dès maintenant?