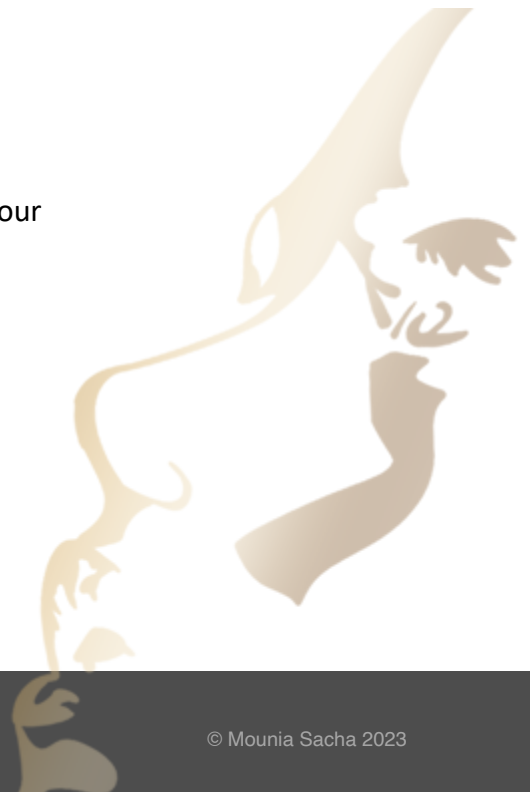


# Psycho Neuro Nutrition

## Module 6 : Conscience du Corps APRÈS Manger

Suivre le Plaisir et Éviter la Douleur

- Continuez à tenir vos fiches de conscience du corps
- Cochez les colonnes “réussi” ou “raté” selon la manière dont votre corps se sent après les repas
- Expérimentez et écrivez les effets de différentes combinaisons alimentaires chaque jour
  
- Qu’avez-vous appris?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Expérimentez et écrivez l’effet des liquides sur votre corps chaque jour
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Qu’avez-vous appris?



# Psycho Neuro Nutrition

## Secret 6 : Questions Essentielles

1. Comment ce sac (ce poids) s'est-il installé sur votre dos?
2. Comment s'est produit le déclic qui vous a décidé de vous débarrasser de ce surpoids aujourd'hui?
3. Comment serait votre vie sans ce sac sur le dos?
4. Comment pourriez-vous vous y prendre pour le déposer à terre une bonne fois pour toutes?
5. Comment serait ma vie sans ce surpoids?
  - Que pourriez-vous faire que vous ne pouvez pas faire aujourd'hui?
  - Quels vêtements porterez-vous?
  - Quelles actions oserez-vous?
  - Comment ressemblerez-vous davantage à cette personne que vous rêvez d'être?
6. Faites l'inventaire détaillé, le plus précis et personnalisé possible de TOUT ce que va vous apporter cette perte de poids et la stabilisation en votre poids de santé

### Règle des 3P

- **Précise:** je remettrais cette robe noir a paillettes que j'aime tant - je ferais du tennis avec mon fils chaque dimanche matin
  - **Positive:** j'aurais le ventre plat, je serais a l'aise dans mon jean, j'aurais du souffle a velo
  - **Personnelle:** je vais stabiliser ma glycémie, je serais fiere de moi
7. Comment m'y prendre pour perdre du poids? (3 points de repère)
    - W:** Willing - Qu'est-ce que je veux vraiment?
    - A:** Able - Est-ce que j'en suis capable?
    - R:** Ready – Est-ce que je suis prête?
  8. Sur une échelle de 0 à 10 à combien évaluez-vous votre WILLING? Votre ABLE? Votre READY?

# Psycho Neuro Nutrition

## Secret 6 : Suivre le PLAISIR - Day 1

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée	Manger ce que vous préférez	Energie 30 min après	Energie 1h après

Qu'est-ce que j'ai appris?











# Psycho Neuro Nutrition

## Secret 6 : Suivre le PLAISIR - Day 6

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée	Manger ce que vous préférez	Energie 30 min après	Energie 1h après

Qu'est-ce que j'ai appris?





# Psycho Neuro Nutrition

## Secret 6 : Combinaisons Alimentaires et Liquides

---

Qu'avez-vous appris concernant les différentes combinaisons alimentaires ?

---

Qu'avez-vous appris concernant les liquides ?

