



VOTRE PETIT GUIDE AIDANT

**LES 3 PLUS GRANDES ERREURS QUI
ENTRETIENNENT LES BLOCAGES
MÉTABOLIQUES DU SURPOIDS ET DE
L'OBÉSITÉ.**

*et comment la nutrition va vous aider
à retrouver votre poids de santé.*



Bienvenue !

Vous venez de télécharger votre guide qui va vous accompagner dans votre prise de notes lors du webinaire.

Je serai votre guide pendant un petit moment pour vous guider sur le chemin de la santé et du mieux-être.

Votre rôle est de prendre soin de vous : de votre corps, de votre être profond et de votre santé. Et le mien est de vous y aider de façon à vous rendre le chemin beaucoup plus facile et agréable.



Jessica Pocquet

**COACH SANTÉ ET EN PSYCHO NEURO NUTRITION
PROFESSIONNELLE DE LA SANTÉ - OSTÉOPATHE DO**

MA MISSION : optimiser votre santé et vous aider à trouver votre propre modèle alimentaire pour une métamorphose qui se ressent de l'intérieur et qui se voit de l'extérieur.



Jessica Pocquet - Silhouette et Santé



jessica_pocquet



L'UTILISATION DU GUIDE

Je suis heureuse de vous mettre à disposition ce petit guide.

Vous trouverez dès le début une page pour y déposer vos questions afin de ne pas oublier de me les poser à la fin du webinaire.

Puis pour chaque partie, vous trouverez une page pour prendre vos notes, des pages préremplies où vous pourrez rajouter les informations importantes, des pages récapitulatives, la page des améliorations...

Ce guide est là pour vous aider à prendre note des informations essentielles de ce webinaire et que vous puissiez les retrouver facilement chaque fois que vous en aurez le besoin.

IMPORTANT

Ce n'est pas grave si vous ne retenez pas l'entièreté du webinaire, il y aura beaucoup d'informations. Appliquez vous à retenir ce qui est important pour vous aujourd'hui, ce sera déjà grandiose !

RÉCAPITULATIF

La seule chose à bien comprendre :



Il est possible d'être dans ...

en ...

pour des bienfaits sur ...

LES 3 CLÉS ABORDÉES DANS LE WEBINAIRE :

■ **Clé 1:**

■ **Clé 2:**

■ **Clé 3:**



01

Votre corps peut mourir de faim de bons micronutriments

Mal nourri(e) ou hydraté(e), votre cerveau peut vous pousser à manger encore, même si vous êtes à satiété.





COMMENT SATISFAIRE LA FAIM DES ...

Avec différentes formes de ...

Avec de bons essentiels :

Avec un arc en ciel de ...

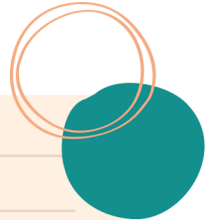
Avec des produits ...

L'ALIMENTATION SANTÉ EN 3 POINTS



1

Four horizontal lines for writing the first point.



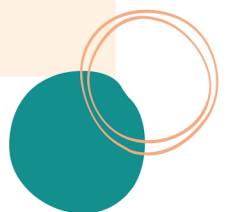
2

Four horizontal lines for writing the second point.



3

Four horizontal lines for writing the third point.



AMÉLIORATIONS



CONSIGNE :

Par quoi allez-vous commencer ?

Choisissez parmi les propositions celles qui vous paraissent réalisables pour vous.



02

Les fameuses fringales et envies de sucre

Nous verrons comment notre alimentation peut être responsable des fringales et entretenir des envies de sucre.

RÉCAPITULATIF



L'index glycémique varie en fonction de :









Différence entre IG et CG

Schéma synthétique de la consommation d'un aliment en fonction de son IG et CG :

L'ALIMENTATION HYPOGLUCIDIQUE EN 3 POINTS



1

2

3

AMÉLIORATIONS



CONSIGNE :

Par quoi allez-vous commencer ?

Choisissez parmi les propositions celles qui vous paraissent réalisables pour vous.



03

Le jeûne intermittent à la rescousse

Se l'approprier et l'adapter à son propre cas.

RÉCAPITULATIF



Se rappeler que :



*Dans le développement de l'obésité, ...
est presque 2 fois plus importante que*

...



1 NOTION CLÉ LORS D'UN REPAS

2 NOTION CLÉ LORS DU JEÛNE

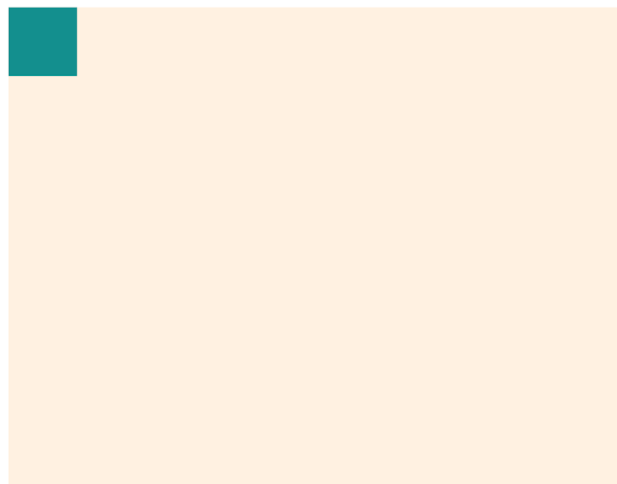
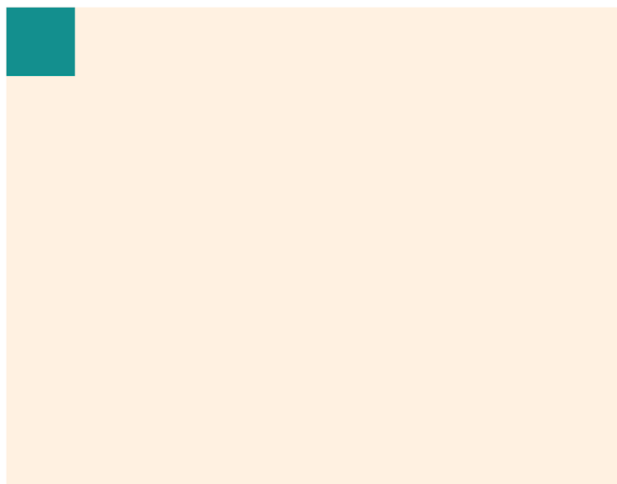
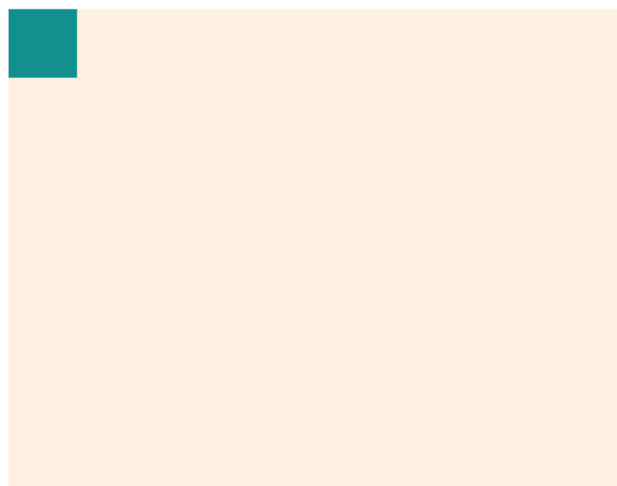
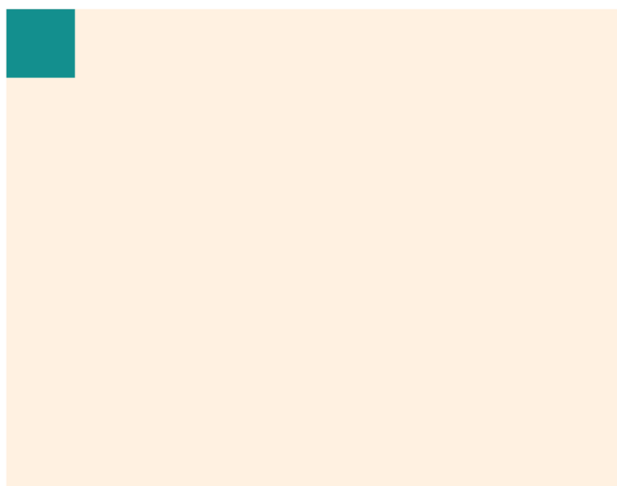


PLUSIEURS
MODÈLES...



... possibles pour augmenter la
période insulino-prive.

Quel sera le modèle adapté à vous ?



AMÉLIORATIONS



CONSIGNE :

Par quoi allez-vous commencer ?

Choisissez parmi les propositions celles qui vous paraissent réalisables pour vous.

MERCI !

Et maintenant ...?

Soyez appliqué(e) dans votre passage à l'action !
Pensez que l'univers récompense les personnes qui passent à l'action.
Prenez soin de vous, de votre corps et de votre santé, parce que vous le méritez.

Et si vous vous sentez perdu(e) avec l'alimentation en général, à force d'avoir tout lu et tout entendu, ou si vous ne savez plus quoi manger, ce qui est bon pour vous et votre corps, après être passée d'un régime à un autre, sachez que si vous en ressentez le besoin, je peux vous aider.

Je vous souhaite la ligne, la forme et le meilleur.

Jessica



RESTEZ INFORMÉ(E) DE LA SUITE !

Que ce soit d'autres webinaires, des challenges, des ateliers, je serai heureuse de vous revoir à un prochain évènement.

N'hésitez pas à me suivre sur les réseaux ou via mes emails afin de ne rien manquer !

jessica@silhouette-sante.com

www.osteolac.fr