

Ebook offert par

Laurie Lechardeur

Diététicienne Praticienne en Hypnose

Une autre approche du poids,

Une autre approche de soi



- A travers cet Ebook, je vous livre mes précieux conseils afin de réussir votre perte de poids et la maintenir sur le long terme, naturellement.

- Par ma méthode, je vous aide à retrouver une alimentation saine bien entendu mais également à lever les blocages inconscients qui ont provoqués la prise de poids ou bien même qui empêchent la perte de poids afin de réapprendre à écouter son ressenti, les vrais besoins de son corps.

Mes conseils

- Conseil n°1 :

Apprendre à s'aimer comme on est, inconditionnellement, s'accepter.

Regarder son corps et se valoriser. On a tous des choses que l'on n'aime pas chez nous.

Quand on s'aime comme on est, c'est beaucoup plus facile de changer.

Si on ne s'aime pas, on aura beau perdre x kilos, on ne s'aimera toujours pas.

- Conseil n°2 :

Veiller à avoir une bonne hygiène de vie générale (avoir une bonne hydratation, un bon sommeil, réduire son stress, bouger régulièrement...) en plus d'une alimentation saine en adéquation avec ses réels besoins.

- Conseil n°3 :

Oser demander de l'aide : ce n'est pas être faible que de vouloir s'améliorer, grandir, évoluer. Bien au contraire !

On a tous besoin des compétences d'autres personnes.

- Conseil n°4 :

Apprendre à différencier une vraie faim d'une faim émotionnelle

Se reconnecter à son corps pour apprendre à écouter ses vrais besoins.

- Conseil n°5 :

Cheminer sur son développement personnel : réduire son stress, se libérer de ses peurs (d'être seul, de manquer d'argent, d'amour...), mieux planifier ses journées pour ne pas être overbooké, revoir ses priorités pour éviter le burn out, améliorer son estime de soi, sa confiance en soi, être aligné sur son chemin de vie...

- Conseil n°6 :

Arrêter les régimes et de se dire qu'on est au régime.

- Conseil n°7 :

Se débarrasser de ses étiquettes (souvent depuis l'enfance) et de ses fausses croyances.

- *Ex : le petit gros de la famille, « chez nous on a une grosse ossature », « je grossis juste en regardant un gâteau »....*

- Conseil n°8 :

Ne plus s'auto limiter, s'auto saboter.

- Conseil n°9 :

Lever ses blocages, souvent inconscients.

- Conseil n°10 :

Désancrer ses anciennes habitudes pour en reprogrammer de nouvelles plus positives.

- Conseil n°11 :

Derrière chaque prise de poids, il y a une intention positive, même si elle est inconsciente : il faut la trouver et rassurer son enfant intérieur, son égo...

- Conseil n°12 :

Sortir du contrôle et du cercle vicieux des régimes et de la culpabilité.

- Conseil n°13 :

Ne plus associer le sucre, le salé, le gras, les aliments qui ont « mauvaise réputation » aux moments de plaisir, de bonheur, de joie, de fête et / ou à la récompense.

Il faut également dédiaboliser ces aliments afin qu'ils soient vus comme des aliments comme les autres et non plus comme interdits donc potentiellement des aliments de craquage.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Laurie Lechardeur. Riche de mes 5 années de psychologie et de mon BTS diététique, j'ai complété mes formations par de l'hypnose et de la PNL afin d'aider mes patients à trouver la clé en eux pour modifier leur rapport à l'alimentation, que celui-ci soit plus sain et non plus centré sur le contrôle (et la perte de contrôle...).

Ensemble, nous recherchons la cause de la prise de poids, du blocage d'une perte de poids ou tout autre motif en fonction de la demande de la personne car chaque personne à son histoire.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter mon site internet ou à me contacter.

Avec toute ma bienveillance...

Site : www.lauriediethypno.com

tel : 07 82 72 51 60

mail : lauriediethypno@hotmail.com

Insta : [lauriediethypno](https://www.instagram.com/lauriediethypno)