

Sandrine **Gabet Pujol** & Aude **Jaubert**

Mon cahier poche

*Je me libère
des poids
qui me pèsent
pour mincir enfin !*

Illustrations d'Aurélie **de La Pontais**

jou**ence**
EDITIONS

De Sandrine Gabet Pujol aux Éditions Jouvence :

Petit cahier d'exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,

Isabelle Wats

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 227 – 1225 Chêne-Bourg (Genève)

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

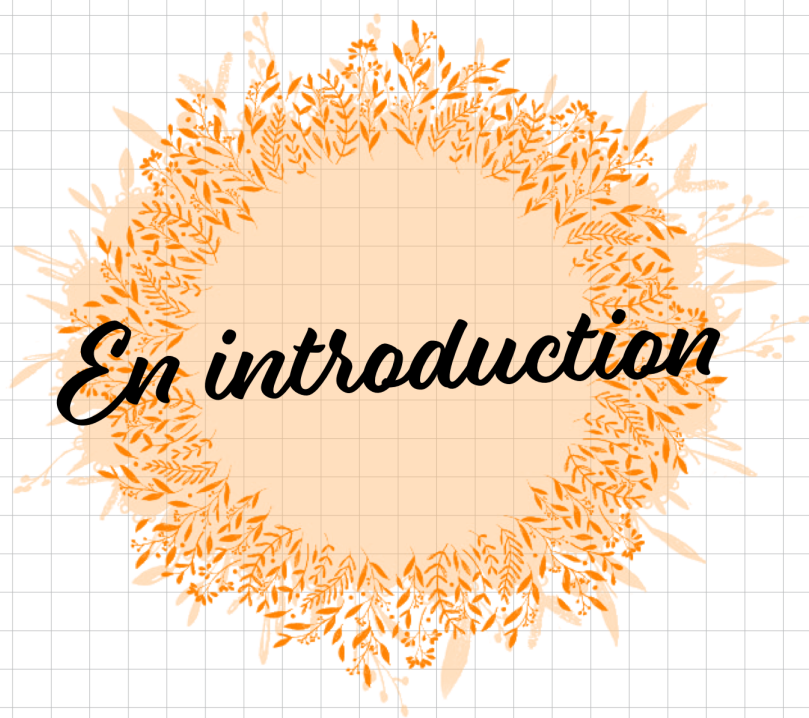
ISBN : 978-2-88911-828-1

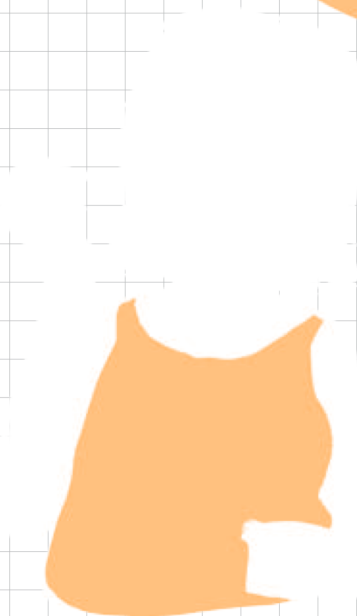
Maquettes de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Aurélie de La Pontais

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.





**Nous mangeons sous contrôle
permanent pour ne pas grossir.
Nous culpabilisons lorsque
nous mangeons un aliment plaisir.
Et manger devient vite une bataille
incessante, d'échec en échec,
manger devient un problème
à résoudre au quotidien.**



« Les régimes de toute sorte fonctionnent à court terme, ils échouent à moyen terme, au-delà de deux à trois ans, on regrossit dans 90 à 95 % des cas. »

Gérard Apfeldorfer

La recherche avance, les idées bougent du côté de la nutrition et de la psychologie. Perdre des kilos rapidement coûte que coûte n'est plus essentiel ! Il s'agit d'accompagner la personne en difficulté avec son poids et son comportement alimentaire, pour l'aider à retrouver un équilibre de l'esprit (moral), du corps (faire le juste poids, santé, silhouette), et un équilibre émotionnel.





*Identifions les causes
de notre rapport
problématique
à la nourriture*

Nous vous proposons ici d'identifier vos problématiques dans votre rapport avec la nourriture afin de pouvoir modifier ce dernier et obtenir un changement durable. L'objectif étant de vous libérer de ces poids qui vous empêchent de vous aimer vraiment. Essayons ensemble, expérimentons.

À vous de jouer !

Tout échec ressenti aux tentatives n'est pas un échec de votre vie. Vous avez tenté ! Vous pouvez vous féliciter ! Peu à peu, vous allez trouver comment mieux fonctionner, agir différemment pour vous sentir plus léger(e), fier(e) de vous.



Vous êtes déjà en vous, la belle personne que vous recherchez.

Il s'agit juste de vous donner un coup de pouce pour le voir, en vous aidant à adapter vos stratégies, vos expériences, votre manière d'être par rapport à vous-même et par rapport aux autres ! Vous avez entrepris la démarche, vous avez déjà changé !

D'après vous, qu'est-ce qui vous permet de réguler votre poids ?

- 1. L'écoute de vos sensations alimentaires (faim/satiété)
- 2. Entreprendre un régime et faire du sport
- 3. Manger le nombre de calories dont votre corps a besoin

● Si vous avez coché la proposition numéro 2, je vous propose de vous reporter au *Petit Cahier d'Exercices pour réguler son poids selon les thérapies comportementales et cognitives*. (Éditions Jouvence)

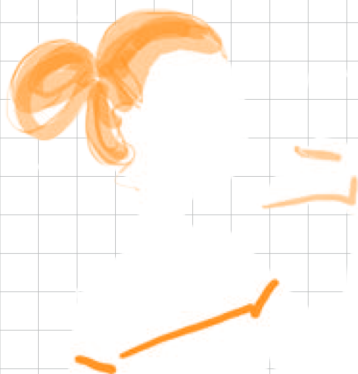
● Si vous avez coché les propositions numéro 1 et 3, bravo ! Ce qui permet de réguler son poids, c'est en effet d'écouter son organisme.

Les bons et mauvais réflexes

✓ J'ai faim ⇒ Mon organisme a besoin de brûler des calories ⇒ Je mange ⇒ Je brûle

✓ Je n'ai plus faim (satiété) ⇒ Mon organisme n'a plus besoin de brûler des calories ⇒ Je m'arrête de manger ⇒ Je ne stocke pas

✗ Je n'ai plus faim ⇒ Je continue de manger
⇒ Mon organisme peut stocker des calories et je grossis



En respectant vos sensations alimentaires de faim et de satiété, vous brûlerez les calories que vous mangez et donc vous régulerez votre poids, qui évoluera alors vers votre poids de forme.

La faim est une sensation physique traduisant le besoin de manger. Elle peut se manifester par une hypersalivation, des gargouillements, une acidité dans l'œsophage...

Et vous, quels sont vos signaux de faim ?

- 
-
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -