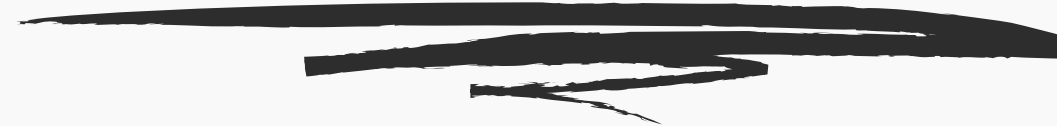


COMPRENDRE ET GERER LES PÉRIODES DE STAGNATION



INTRODUCTION

- **Tout le monde y fait face un jour**
- **C'est normal et même plutôt sain**



PARTIE 1:

Qu'est ce qu'une stagnation dans la
perte de poids





PARTIE 1

- **Stagnation :**

Plus de perte de poids et/ou reprise pendant au moins 1 mois

- **Entraîne :**

Sentiment d'échec => perte de motivation => relâchement et donc yoyo



PARTIE 2 : **Les causes de la** **stagnation**





PARTIE 2 :

1/ **Poids plateau** - Antécédents / Mémoire du corps

2/ **Métabolisme** - Déficit calorique plus adapté - Traitements / Régulation hormonale

3/ **Stress / Fatigue**

Attention : vérifier que ça ne vient pas d'un retour à une « mauvaise alimentation »



PARTIE 3 : **Les solutions pour** **y remédier**





PARTIE 3

- **1/ Acceptation** - Garder la motivation
- **2/ Traiter la cause** : revoir le déficit / augmenter activité / gestion stress / repos
- **3/ Relance métabolique** : Augmentation calorique puis Détox



CONCLUSION

- Comprendre la ou les causes
- Traiter la ou les causes