



TRAVAILLER SUR SES PROBLEMATIQUE





Les problématiques sont ce qui vous empêchent de perdre du poids comme vous le souhaiteriez.

Pour remédier à cela il faut :

1/ Les identifier

2/ Les traiter

PROBLEMATIQUES ALIMENTAIRES :

Les quantités / la mal-bouffe / le sucre / les excès ou sorties / le grignotage

Les quantités :

=> Finir son assiette

=> Se resservir

=> Mauvaise conscience des quantités

=> Mauvaise écoute de la satiété

=> Repas rapide

Souvent lié habitude ou besoin de se remplir

La mal-bouffe pendant les repas :

=> Mettre beaucoup de sauces, gras, fromage

=> Manger beaucoup de produits transformés ou plats préparés

Souvent habitude ou besoin de réconfort (les aliments gras sont réconfortants)

Le sucre :

=> Trop de dessert / dessert sucré systématique

=> Collation systématique et trop importante

=> Petit déjeuner sucré

C'est une drogue, il faut donc réussir à s'en défaire

Notion de réconfort ET d'habitude



Trop d'excès / sorties :

=> Trop de fast food ou restaurant

Souvent lié à nos habitudes de vie

Le grignotage

=> Sucré ou salé

=> Léger ou en excès complet

Lié à l'ennui, l'habitude ou la mauvaise gestion émotionnelle

Les TCA

=> Boulimie ou Hyperphagie simple

Toujours lié à une mauvaise gestion émotionnelle ou mauvaise projection identitaire

Solutions :

=> Trouver la problématique alimentaire

=> Analyser sa cause

=> Mettre en place

PROBLÉMATIQUES HYGIENE DE VIE :

Manque de sport ou d'activité

- => Trouver une activité adaptée et qui plait - Programmer
- => Marcher (avant-pause-après boulot / devant TV / balade WE / En travaillant au bureau)

Manque de sommeil

- => Heure fixe pour coucher et réveil
- => Les cycles
- => Attention a l'heure avant coucher - Lecture
- => Etirement / Respiration / Méditation
- => Eviter caféine / sport trop tard / repas trop lourd

Mauvaise gestion du stress / Emotion

- => Travail sur le stress et émotion à faire (cf autres ateliers)

PROBLÉMATIQUES IDENTITE :

- Image de soi => mauvais rapport à son corps
- Amour de soi => mauvais rapport à soi
- Confiance en soi => incapacité dans les objectifs
- Peur du changement

=> Revoir son identité

=> Visualisation objectif atteint

=> Mimétisme « se comporter comme »

PROBLÉMATIQUES MÉTABOLIQUES :

- Traitement en cours
- Métabolisme lent => Augmenter les dépenses
- Problèmes hormonales ou autre => Traitement

+ Patience et résilience

EXERCICES :

- 1/ Citer les problématiques
- 2/ Les classer dans ordre de la plus néfaste à la moins néfaste pour l'atteindre de ton objectif
- 3/ Les classer ensuite dans ordre de la plus « facile » à éliminer ou adopter à la moins facile pour toi
- 4/ Chaque semaine, mettre en place 1 nouvelle habitude liée à cette problématique
- 5/ Faire un tableau de tracking de ces nouvelles habitudes

