

Livret pour débloquer sa perte de poids au Naturel, et se transformer en douceur

Les 5 étapes pour relancer votre métabolisme, retrouver votre énergie et perdre du poids sans régime



Comment j'ai appris à respecter mon corps et ai finalement atteint mon poids de forme

Je m'appelle Fleur. J'ai toujours été grande et élancée, toute en jambes: de celles et ceux qui vont derrière sur la photo de classe. Le volume que je pouvais prendre importait donc peu aux professionnels de Santé, puisque d'une manière ou d'une autre je ne rentrais pas dans les normes, ni d'IMC, ni métriques. Rien d'inquiétant, donc.

Pas très sportive quand j'étais petite, je sentais qu'il y avait toujours un « On verra plus tard », qui m'aiderait à régler les quelques petits complexes qui s'installent bien normalement à l'adolescence...

Et c'est arrivé: je suis tombée dans le sport sur le tard, à la vingtaine, pour me lancer dans une course effrénée contre moi-même, à nager, courir, pédaler. Tout le temps. En boucle, Sans arrêt.

Sans toutefois jamais atteindre le corps parfait dans lequel je me sentais bien, ni que je respectais.

Pire encore: je ne mangeais pas pour faire du sport, mais au contraire, je faisais du sport pour pouvoir manger: n'importe quoi, n'importe comment et n'importe quand...

Encore une fois, le « On verra plus tard » revenait comme un leitmotiv...

Jusqu'au jour où mon corps en a eu assez. Assez que je lui en demande toujours plus, plus vite, plus dur, plus puissant. Et l'accident est arrivé. C'est toute ma vie qui s'est arrêtée ce jour-là: professionnelle, amicale, sociale, privée.

Et surtout, je ne savais plus qui j'étais: car on n'est jamais la même personne quand tout s'écroule autour de nous et en nous.

Bref, après une reconstruction nécessaire pour apprendre à aimer mon corps, à le respecter, à l'encourager, je retrouve peu à peu des facultés physiques perdues: je remarque, reconduis, retrouve mon autonomie, mon intégrité physique comme mentale, et surtout l'envie de vivre de nouveau.

Je réapprends qui je suis et redécouvre ce que j'aime et qui m'anime profondément:

mon chemin se dirige naturellement vers la Naturopathie et l'aide aux autres: un peu normal quand on a traversé l'ombre, n'est-ce-pas?

Beaucoup plus simple pour moi d'aller vers la lumière désormais.

Néanmoins, à cette époque-là, je garde toujours un rapport conflictuel à la nourriture: avec des compulsions, des craquages, des besoins de combler mon vide dès que je passe à table... Et fatalement, je conserve toujours mon bidon et mes joues potelées, bien que je sache désormais manger healthy!

Mais voyons, le bien manger n'a rien à voir avec un corps qui fonctionne bien et mon corps porte toujours la souffrance de ces années de maltraitance, avec ses vieux schémas, ses désordres, ses déséquilibres ancrés, et son manque d'amour propre.



Après une reconstruction nécessaire, au fil des formations que je suis (Naturopathie, hypnose, micro nutrition, EMDR, Pose de l'Anneau Gastrique sous Hypnose, etc), je découvre mon asservissement à l'alimentation: là où cela devrait être un moyen (pour être pleine d'énergie, en bonne santé et booster mon pouvoir d'auto-guérison pour perdre du poids), cela devient une fin.

Je trouve aussi (enfin!) des solutions qui me permettent de régler petit à petit, ces divers troubles et je vois mes kilos (de gras) s'envoler naturellement, assez rapidement, et surtout, mon poids se stabilise enfin après plusieurs mois. Plus de rechute ni comportement pathologique vis à vis de la nourriture.

Je retrouve la liberté et la paix d'un corps serein qui fonctionne bien: les douleurs gastriques, les selles irrégulières, les ballonnements, et autres symptômes que je m'évertuais à ignorer disparaissent d'eux-mêmes, au fur et à mesure que mes organes se découvrent de cette couche de graisse.

À table, je me surprends à m'alimenter différemment et à me comporter avec calme, sans pulsion souveraine. Bref, c'est ça la liberté. ENFIN.

C'était il y a plus de 10 ans. Et depuis, j'aide les femmes de plus de 35 ans à perdre du poids, à leur rythme, à leur manière, en essayant toujours de sonder la ou les vraies causes qui les empêchent de perdre du poids. Et surtout de retrouver un comportement sain vis-à-vis de la nourriture.

35 ans, c'est l'âge « théorique » où les femmes commencent à vivre des changements hormonaux qui peuvent les impacter sur le long terme quand elles sont mal ou pas accompagnées. Je l'ai compris moi-même quand j'ai passé le cap.

Aujourd'hui j'en ai 10 de plus, une pêche d'enfer et un corps toujours plus fin qu'à mes 20 ans. J'ai compris l'importance de poser des actions simples chaque jour pour se choisir soi-même, non pas comme un acte égoïste et sans fondement, mais pour un mode vie juste et équilibré dans une société qui cherche à aller toujours plus vite, plus loin, plus, plus, plus.

Et ce n'est qu'en se respectant et en aidant son corps à aller dans sa propre direction personnelle que l'on peut enfin trouver son réel poids de forme.

Tout en restant en bonne santé, remplie d'énergie et de joie. Un défi pour des jeunes femmes mûres, n'est-ce-pas?



Bienvenue dans ce livret!

Ici, vous pouvez enfin comprendre comment faire de votre corps un allié et le porter pour trouver votre poids de forme au Naturel, et le garder!

Fleur Oranowsky
Hypnose Naturopathie EMDR

Comment débloquent la perte de poids...

Commencer par reconnaître la ou les causes qui bloquent la perte de poids est la première étape incontournable.

Les causes peuvent être multifactorielles et certaines se répercutent sur les autres. C'est pourquoi il est nécessaire d'investiguer au cas par cas pour éviter de passer à côté d'un paramètre important. Voici les 6 causes les plus fréquentes qui empêchent la perte de poids et/ou qui ralentissent le métabolisme:

1/ Des changements hormonaux

Nous en avons toutes déjà fait l'expérience: nous n'avons plus le même comportement vis-à-vis de la nourriture selon la période de notre cycle. En quelques heures, on peut passer de la lionne enragée prête à partir à la chasse pour nourrir son clan à la petite lapine douce et fragile, à qui une carotte suffit.

Et avec l'âge, ces attitudes évoluent.

Comme déjà expliqué, à partir de 35 ans, la thyroïde connaît souvent un ralentissement d'abord subtil et léger, puis au fil des années, de plus en plus marqué.

Or, c'est la glande endocrine que l'on peut nommer le « chef d'orchestre » chez la femme. Elle est bien sûr responsable de la sécrétion des hormones sexuelles qui définissent les cycles chez la femme. Mais elle est également responsable, entre autres, du métabolisme, de la thermorégulation corporelle, du transit intestinal, du sommeil, de la production d'ATP, ayant un rôle sur notre niveau d'énergie, et donc, de notre capacité à brûler les graisses et/ou à fabriquer du muscle.

Vers la quarantaine, nombre de femmes se plaignent de prendre du poids, de perdre du muscle, de la force, se sentent épuisées, ont le teint et les cheveux ternes, sans citer la baisse de libido et le moral à plat... Tout ceci s'est installé insidieusement sans vraiment savoir définir le début ni encore moins la fin.

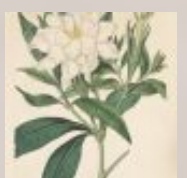
Tout ces symptômes ont effectivement bien à voir avec cette toute petite glande située à la base de notre cou sur la partie inférieure de notre gorge...

2/Un microbiote dysfonctionnel

Bon, vous le savez toutes, grâce au livre Phénomène de Julia Enders, « Le charme discret de l'intestin », qui a incroyablement bien démocratisé un sujet scientifique essentiel: il existe un 2e cerveau dans notre intestin.

Nous ne faisons pas qu'y digérer et trier des nutriments. Il s'y trouve aussi des milliards de neurones qui produisent des hormones, des neurotransmetteurs responsables de notre humeur, des cytokines et des « gardiens » en charge de notre immunité.

Fleur Oranowsky
Hypnose Naturopathie EMDR



La variété et la diversité de notre microbiote permet à notre corps de bien fonctionner, d'être en bonne santé et de s'auto-guérir facilement.

Néanmoins, le moindre stress, écart, évènement, des cures de médicaments à répétition, (depuis l'enfance), une alimentation triste et pauvre en fibres, l'affaiblissent et le dégradent...

Et les symptômes ne tardent pas à se faire sentir:

- ventre gonflé, ballonné,
- Des douleurs abdominales, des gaz,
- Des constipations et/ou des diarrhées, parfois en alternance,
- Des moments de coups de mou,
- Une humeur instable,...

C'est tout le microbiote qui est perturbé et petit à petit laisse s'installer une inflammation silencieuse, qui empêche la perte de poids.

Le corps, l'énergie, le système hormonal sont impactés. Mais la bonne nouvelle, c'est que quand l'intestin est remis à l'équilibre, tout le reste suit et le poids s'envole enfin.

Vous allez mieux comprendre en lisant le paragraphe qui suit:

3/ Une inflammation de bas grade

Dit comme ça, cela semble être une nouvelle pathologie inventée pour satisfaire les besoins d'une population en quête de sens...

Pourtant, c'est beaucoup plus fréquent qu'on ne le pense dans nos sociétés industrielles et stressées.

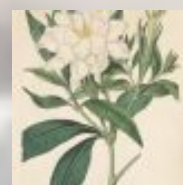
D'un point de vue scientifique, l'inflammation de bas grade est un signal inflammatoire persistant, donc chronique qui tait son nom. Les signes cliniques sont diffus et même les analyses sanguines ne reflètent pas toujours cet état inflammatoire.

Contrairement, à une inflammation aigüe dont la cause est bien identifiée sur un moment précis, l'inflammation de bas grade ou dite « silencieuse », ne provoque pas de signes cliniques évidents.

Cependant, on peut s'alerter d'un état inflammatoire latent quand certains indices surgissent:

- fatigue persistante au réveil et brouillard mental,
- rétention d'eau et cellulite en excès,
- douleurs diffuses,
- Un transit intestinal irrégulier alternant même entre constipation et diarrhée,
- Des bobos deci delà avec des noms en « -ite »: tendinite, phlébite, hépatite, etc.

Les causes de l'inflammation silencieuse sont multifactorielles et rejoignent également celles qui bloquent la perte de poids. C'est pourquoi travailler sur ces faits en priorité permet de relancer le métabolisme tout en améliorant significativement l'état de santé général et de faire remonter le niveau d'énergie.



Voici quelques unes de ces causes:

- Alimentation riche en sucres, graisses saturées et additifs: vous l'aurez compris, on jette les paquets de biscuits et on retrouve une alimentation naturelle, la moins transformée possible
- Sédentarité prolongée: on retrouve l'énergie, alors on bouge son popotin
- Stress chronique (psychologique ou physiologique): vivent nos sociétés occidentales excitées et impatientes!
- Tabagisme: quand arrêtez-vous?
- Infections persistantes (ex.: infections virales ou bactériennes latentes): un système immunitaire qui se sent régulièrement agressé se met en état de défense et produit du cortisol, hormone du stress, inflammatoire par définition.
- Déséquilibre du microbiote intestinal: là encore, une altération de la barrière intestinale et une activation du système immunitaire conduisent à la production de cytokines pro-inflammatoires.
- Exposition à des polluants ou toxines environnementales: la pollution environnementale et l'air que l'on respire est un agent inflammatoire: pensez à respirer de l'air pur en nature régulièrement.
- Vieillesse (inflamm-aging): plus on vieillit, plus les cellules ont tendance à s'oxyder et produisent des déchets métaboliques. Le corps est moins prompt à les éliminer et ces déchets se stockent, souvent dans les cellules adipeuses, installant de regain l'inflammation déjà latente.
- Désordres hormonaux (ex.: résistance à l'insuline, dysfonction thyroïdienne): des déséquilibres installés avec le temps ou par un mode de vie déstabilisé accroissent cette inflammation. Il est alors question de réduire le sucre et les produits industriels, de retourner marcher ou de faire n'importe quel autre exercice pour aider le corps à se rééquilibrer de lui-même.

Outre la perte de poids bloquée par l'inflammation de bas grade, quand celle-ci persiste sur du long terme, le corps se met en mode « survie » au long cours. Et cela peut être le terrain propice au développement de maladies chroniques plus graves.

C'est pourquoi ce paramètre est à prendre au sérieux et à régler rapidement pour permettre au corps de bien fonctionner et de retrouver un équilibre global de la personne.



4/ Un foie saturé, en souffrance

Le foie est l'un des organes principaux à prendre en compte dans un processus de perte de poids.

En effet, c'est lui qui draine, détoxifie, nettoie le corps, tout au long de la journée, mais plus particulièrement la nuit.

C'est la raison pour laquelle il est question d'aller se coucher une fois la digestion terminée et le ventre le plus léger possible, voire vide dans l'idéal.

Car si on laisse au foie un restant de travail digestif à effectuer, la nuit, il ne pourra pas s'occuper de nettoyer, drainer, détoxifier. C'est la nuit principalement que l'on perd du poids. Un repas trop lourd le soir entrave cette étape essentielle à la perte de poids.

Le foie est en charge de plus de 500 fonctions métaboliques: si on lui rajoute une tâche inutile de digestion avec un dernier repas chargé, il ne pourra accomplir sa tâche principale de détox.

Également, un foie saturé, voire « encrassé » (on peut même aller jusqu'à dire foie gras), ne fonctionnera pas de manière optimale.

Les causes possibles d'un foie gras:

- traitements médicamenteux dont antibiotiques, même remontant à l'enfance,
- Prises d'alcool trop fréquentes: 1 fois par jour, c'est déjà trop!
- Une alimentation très grasse, riches en acides gras saturés,
- Consommation de sucre en excès: sucreries, pâtisseries, douceurs, mais également tous les féculents en excès= riz, pain, pâtes, légumineuses, etc (plus de la moitié d'une assiette au repas)
- Du stress à outrance qui oxyde, fait grimper l'inflammation en flèche et surcharge le foie

Les signes d'un foie saturé:

- digestion lourde,
- Réveils nocturnes entre 3 et 4h du matin,
- Fringales d'aliments excitants dans la journée: sucre, café, alcool,...
- Moins de pêche et d'énergie,
- Poids qui stagne alors que tous les conseils sont mis en place.

Vous l'aurez compris: il existe des solutions simples pour aider le foie à se drainer naturellement et ainsi, relancer le métabolisme. De plus, la bonne nouvelle est que plus on perd du poids, plus on se déleste de la graisse abdominale qui entoure le foie, et celui-ci fonctionne de mieux en mieux avec le temps!



5/ Des carences qui entraînent des dysfonctionnements cellulaires

Dans la lignée de ce qui a déjà été expliqué, il faut également savoir qu'une inflammation de bas grade empêche les organes digestifs de bien fonctionner et donc de trier les bons nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments,...) pour pouvoir les stocker lorsque le corps en aura besoin. Celui-ci constitue naturellement une réserve d'urgence, qu'il peut utiliser en cas de stress, d'événements impactants, etc. Ainsi, si ces stocks sont vides ou bas, le corps bloquera la perte de poids pour éviter de se trouver encore plus en difficulté au cas où une urgence survient.

On comprend mieux comment les déficits en micronutriments peuvent interférer avec le métabolisme, tout ce qui a trait aux hormones et la motivation, rendant la perte de poids plus difficile. Voici les carences les plus notables :

A- Le magnésium

- Son rôle : activation des enzymes digestives, régulation de l'insuline et du glucose, réduction du stress et du cortisol.
- Les effets d'un manque de magnésium : des fringales, de l'anxiété, de la fatigue, le stockage du glucose sous forme de graisse, un métabolisme ralenti.

B- Les Oméga-3= les bons gras!

- Leur rôle: limitation de la transformation des cellules pré-graisseuses, fluidification des membranes cellulaires, diminution de l'inflammation.
- Les effets d'un manque en Oméga-3 : une augmentation de la prise de graisse, une inflammation accrue.

C- L'iode

- Son rôle : production des hormones thyroïdiennes qui régulent l'énergie métabolique.
- Les effets d'un manque d'iode : une thyroïde ralentie, un métabolisme lent, de la fatigue, une prise de poids.

D-Le fer

- Son rôle : formation de l'hémoglobine, transport de l'oxygène, enzymes métaboliques.
- Les effet d'un manquée fer : de l'anémie, de la fatigue, une baisse d'énergie, une difficulté à maintenir un déficit calorique.



E- La vitamine D

- Son rôle : absorption du calcium, soutien du système immunitaire, influence sur la fonction musculaire, augmentation du métabolisme par l'augmentation de la testostérone de 30% en moyenne.
- Les effets d'un manque en vitamine D : une faiblesse musculaire, de la fatigue, des troubles de l'humeur, un impact indirect sur l'activité physique.

F- La vitamine B12

- Son rôle : synthèse de l'ADN, fonction nerveuse, production d'énergie.
- Les effets d'un manque de vitamine B12 : de la fatigue, des troubles cognitifs, une perte de motivation.

!!! N.B.: Il est important, à ce stade de faire un point sur les minéraux, vitamines et autres compléments servant à optimiser le fonctionnement d'un ou plusieurs organes, voire systèmes.

Ce n'est pas parce que vos analyses sanguines semblent être « dans la norme » selon le Laboratoire d'Analyses, que votre corps fonctionne parfaitement bien. C'est une erreur car si, à un moment donné, une valeur peut être hors normes, cela ne fait pas dérailler toute la machine instantanément.

En outre, si les valeurs sont dans les normes, sachez que ces normes ne sont pas optimales quand on cherche à bien fonctionner, et donc à perdre du poids.

De plus, les normes sont calculées selon la zone géographique dans laquelle vous vivez. La plage de référence ne garantit donc pas un fonctionnement physiologique optimal, mais seulement une moyenne statistique. Et nous recherchons plutôt le fonctionnement physiologique optimal!

Je sais que ce n'est pas aisé à entendre mais il est important d'ouvrir les yeux pour réussir votre perte de poids au naturel sur le long terme: Être «dans la norme labo» ne signifie pas être en pleine santé. L'interprétation des résultats doit toujours être croisée avec votre symptomatologie (donc les blocages, les petits bobos, les difficultés à se sentir bien, etc.)...



6/ Des émotions mal gérées et/ou un inconscient qui bloque à bon escient

Il n'y a évidemment, pas que l'aspect physique à prendre en compte dans la perte de poids. L'humain est bien plus complexe que de simples analyses sanguines ou un modeste poids sur la balance...

Vous l'avez sans doute déjà expérimenté: vous commencez un régime, tout se passe bien les premières semaines... Un mois passe... Et vous capotez: fringales, pulsions et envies incontrôlables reviennent sur le devant de la scène.

Alors voici un coup d'oeil sur comment les émotions et l'inconscient peuvent freiner la perte de poids:

- Une histoire de stress et cortisol : Le stress chronique augmente la sécrétion de cortisol, hormone qui favorise le stockage des graisses, surtout au niveau abdominal.
- Le cerveau a l'habitude de revenir très facilement à ses mauvaises habitudes et surtout vers une alimentation émotionnelle : par exemple, les émotions négatives (tristesse, anxiété, frustration) incitent souvent à consommer des aliments riches en sucre ou en gras comme mécanisme d'autoconfort.
- On se réfugie dans les croyances limitantes, même inconsciemment: Des schémas inconscients (« je ne mérite pas d'être mince », « je suis destiné à être en surpoids », « si je maigris, je serai triste ») peuvent saboter les efforts en créant une résistance psychologique aux changements.
- On conserve des rituels et habitudes automatiques : Le cerveau associe souvent certains contextes (ex. regarder la télé) à la prise de collations, ce qui conduit à une consommation inconsciente de calories.
- On se sape à cause de notre motivation fluctuante : Les émotions influencent la motivation quotidienne; un moral bas peut réduire l'adhérence aux programmes d'exercice ou de conduite alimentaire à suivre sur le long terme.

Pour toutes ces causes, il existe bien sûr des solutions. L'aide de l'hypnose ericksonienne avec la Pose de l'Anneau Gastrique Virtuel et de l'EMDR dans certains cas permettent de prendre conscience rapidement, et surtout de surmonter facilement les obstacles.

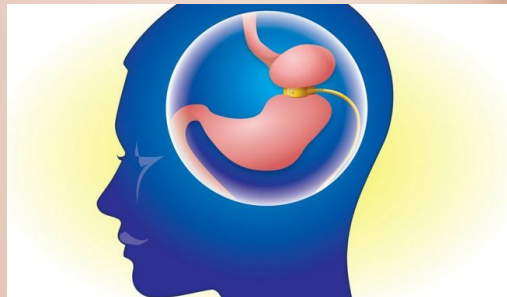
L'adjonction d'une régulation des neuromédiateurs tout au long du processus permet de s'ancrer dans une stabilité et une solidité menant à la transformation finale.



Maigrir par hypnose : la méthode de l'anneau gastrique virtuel

L'anneau gastrique sous hypnose est un anneau gastrique virtuel, posé de manière imaginaire sous hypnose dans le but de favoriser une perte de poids, en permettant à la personne de retrouver son signal de satiété, et de le respecter.

Le principe est identique à la pose d'un anneau gastrique chirurgical, à l'exception que... il n'y a pas de vrai anneau et donc aucune intervention chirurgicale ! Basé sur le fait que le déclic psychologique initié par l'hypnose suffit pour avoir les mêmes résultats, le patient est alors préparé psychologiquement comme s'il avait un anneau gastrique, ce qui lui permet de perdre du poids durablement, en réduisant notamment ses portions alimentaires car il arrive plus vite à satiété lors d'un repas.



-> Comment ça marche ?

Que ce soit sous forme de thérapie en face-à-face ou de thérapie en ligne, la pose de l'anneau sous hypnose nécessite plusieurs séances (entre 2 et 10 maximum, voire plus, si besoin d'être suivi).

Dans un premier temps, nous échangeons sur les objectifs visés, votre mode de vie au quotidien, vos difficultés, vos antécédents etc... Et je vous prodigue des conseils alimentaires afin de vous aider à retrouver un rythme biologique équilibré.



4 étapes pour débloquer

Une fois que vous connaissez les 6 grandes causes de blocage dans la perte de poids, vous pouvez vous y référer pour établir votre état des lieux... Et voici les 4 grandes étapes à mettre en place avant de commencer quoi que ce soit:

1/ ENQUÊTER SUR LES CAUSES DU BLOCAGE

Vous l'aurez compris, avant toute chose, il est question de sonder et d'enquêter pour définir la ou les causes, qui, d'une part, vous ont fait prendre du poids, et d'autre part, identifier la ou les causes qui pourraient vous empêcher d'en perdre. Il s'agit de relancer le métabolisme dans son ensemble car le corps sait très bien comment faire pour perdre du poids: un corps en surpoids n'est pas en bonne santé nécessairement. Il fonctionne, mais mal.

Aussi, les questions doivent s'orienter:

1- vers les déséquilibres hormonaux: Suis-je dans une étape de ma vie où je suis en déséquilibre hormonal: en situation de péri-ménopause, de ménopause, de retour de couches, ou ai-je été diagnostiquée d'un dysfonctionnement thyroïdien, d'une résistance à l'insuline, ou toute autre pathologie en relation avec mes hormones?

2- vers un microbiote déséquilibré: Comment je me sens dans mon ventre? Ma digestion est-elle lourde, ralentie, ou bien trop rapide avec des selles liquides, des ballonnements et gaz à outrance?

3- vers une inflammation de bas grade: Comment je me sens dans mon corps? Des douleurs diffuses, ou fortes? Ai-je été blessée récemment et j'ai du mal à m'en remettre? Suis-je tout le temps exténuée et en perte d'énergie?

4- vers un foie lourd et saturé: Ma digestion est-elle lente? Est-ce que je me réveille en étant fatiguée et au ralenti? Mon teint est-il terne, ma langue chargée au réveil?

5- vers des émotions qui me dominent: Ai-je l'impression de manquer de volonté? Suis-je sous le coup de pulsions alimentaires fortes? Ai-je régulièrement besoin ou envie de sucre et je craque?

Vous devez déjà avoir quelques pistes en répondant honnêtement à ces quelques questions. Bien sûr, il peut y avoir plusieurs causes et la bonne nouvelle est que lorsqu'on en traite une, les autres se résolvent également...

NOTA BENE: Pour les 10 prochains jours, l'idée est de retourner à soi, de s'écouter et repérer les signes du blocage: sur un carnet, vous pouvez noter comment vous vous sentez, quelle est votre niveau d'énergie, votre sommeil, votre humeur, votre transit, s'il y a des douleurs particulières, des envies ou fringales existantes.



2/ ORGANISER

C'est la base du processus perte de poids. Le corps a naturellement besoin d'ordre et d'heures fixes, ne serait-ce que pour remettre le cerveau en ordre et lui permettre de sécréter de nouveau les hormones de faim (ghréline) et de satiété (leptine) au bon moment. Le désordre des grignotages, de la nourriture industrielle qui induit l'inflammation intestinale et perturbe le cycle faim/satiété doit être interrompu et remis en ordre. Pour ce faire, nous nous orientons vers 3 piliers fondamentaux:

A- LES MAUVAISES HABITUDES

Il est question de revoir l'équilibre alimentaire, comment composer une assiette saine, et quoi manger selon le repas. En effet, le corps n'a pas les mêmes besoins le matin au réveil après une nuit de jeûne et de drainage, qu'à midi pour se recharger en énergie stable jusqu'au soir, qu'au dîner où l'on est sensé aller se coucher 3 heures plus tard.

B- L'ÉQUILIBRE DES N-M

Dans le même temps, il est question de faire un point sur l'équilibre psychique du moment en réalisant le test des Neuro-médiateurs (gratuit sur mon site www.fleurnaturo.com, à la page correspondante). Cela représente une lecture de l'équilibre psychique du moment: comment nous nous sentons au niveau moral, comment nous sommes stressées ou pas, comment nous gérons ce stress et les émotions qui en découlent. C'est l'équilibre du moment et non pas une vérité absolue.

Le but est de le garder le plus stable possible et de baisser les curseurs du stress pour éviter une énième source d'inflammation.

C- L'ÉQUILIBRE SANGUIN

En parallèle, il est bien évidemment question de traiter les éventuelles carences qui impliquent des dysfonctionnements cellulaires et empêchent le corps de se sentir en paix pour perdre du poids. Des paramètres comme la ferritine pour le taux de fer, la TSH, la T3 et la T4 pour vérifier l'aptitude de la thyroïde à répondre aux événements du quotidien, la vitamine D3, ainsi que le cholestérol et la glycémie sont des paramètres à connaître impérativement avant de se lancer dans une perte de poids.

NOTA BENE: Pour les 10 prochains jours, vous pouvez:

- boire plus d'eau chaque jour,
- Marcher ou bouger plus, quotidiennement: au minimum 30 minutes ou 1h tous les 2 jours,
- Commencer à vous coucher 10 minutes, puis 15, puis 20 minutes plus tôt, pour éteindre les feux au minimum à 22h30, sans dépasser les 23h.



3/ NETTOYAGE ET DÉTOX

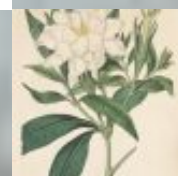
Afin de relancer le métabolisme et lancer le signal au corps qu'il est temps de perdre du poids, il est nécessaire d'aider ses organes drainants à faire leur travail. Quand on agit sur le foie et l'intestin, d'abord pour les protéger, ensuite pour leur redonner de l'énergie, le métabolisme, c'est-à-dire la capacité à brûler les graisses tout en conservant la masse maigre (les muscles), augmente et participe à cette perte de poids plus facilement.

Il est avant tout question de soulager ces organes filtrants qui seront nos meilleurs amis dans la perte de poids.

Outre l'adjonction de plantes et compléments alimentaires qui vont nous aider dans ce sens, à des périodes précises de l'année, dites périodes charnières, comme le Printemps et l'automne, nous pouvons déjà nous concentrer sur des petites actions simples pour alléger tout ce qui va « entrer dans l'organisme ».

NOTA BENE: Pour les 10 prochains jours, vous pouvez:

- Cesser votre consommation d'alcool et boire plus d'eau,
- Mâcher chaque bouchée au minimum 30 fois avant d'avaler,
- Arrêter les aliments transformés, plats préparés et industriels,
- Ajouter des légumes à chaque repas à raison d'une portion totale d'1/2 assiette de légumes



4/ PROGRAMMER L'INCONSCIENT/ RÉPARER LES TRAUMAS

Le paramètre physique étant traité, il n'en résulte pas moins que les anciennes habitudes restent présentes. Le cerveau revient toujours à ses travers, ses rituels, même toxiques. C'est un refuge, un réconfort pour lui. Aussi, dès que la mise en place d'un rééquilibrage alimentaire s'installe dans le temps, le cerveau panique et tente de nous faire revenir aux pratiques que l'on sait pourtant délétères: grignotages, craquages, compulsions, manger encore plus, se resservir au repas, terminer son assiette même quand on est déjà « plein ».

Bref, il est aussi question d'aider l'inconscient à se reprogrammer: le remercier pour les mécanismes de défense qu'il a su mettre en place pendant toutes ces années pour nous protéger: de la famine, du manque, du vide, du silence, des angoisses, de l'anxiété, etc. Puis lui demander de trouver d'autres solutions plus écologiques pour notre projet et en accord avec notre objectif. Et ceci s'effectue dans un état modifié de conscience: c'est la voie royale d'accès à l'inconscient.

Alors vous pouvez aller taper sur des tam tam pour entrer en transe chamanique et espérer rentrer en contact avec votre inconscient. Ou bien vous pouvez choisir une voie plus douce et plus « conventionnelle », même si l'on innove en sortant des sentiers battus: celle de l'hypnose ericksonienne.

Vous cheminez à votre rythme, et découvrez de votre propre chef comment vous en êtes arrivée là. Et lorsque le cerveau comprend, alors c'est plus simple pour lui de rester sur son chemin de transformation, et de cesser de retourner vers les anciennes habitudes qui le sabotaient.

Si, à un moment du processus, des causes profondes remontant à des événements traumatiques précis surgissent, alors, l'EMDR peut nous être d'un secours intéressant pour enfin retraiter ces souvenirs perturbants et retrouver des croyances positives enfouies.

Un corps qui retrouve son poids de forme est un corps guéri, non seulement physiquement mais aussi psychiquement.

NOTA BENE: Pour les 10 prochains jours, vous pouvez:

- Prendre 3 à 5 grandes respirations amples avant chaque repas,
- Couper les sources de distraction: télé, radio, téléphone, tablettes,...
- Visualiser en début de repas le corps et le style de vie associé que vous souhaitez atteindre (dans quels vêtements vous aimeriez rentrer, les exercices et activités que vous souhaitez faire, etc)



EN BREF:

4 ÉTAPES: ENQUÊTER/ORGANISER/NETTOYER/ REPROGRAMMER

Ces 4 étapes sont des incontournables pour analyser, nettoyer et lever les leviers de blocage de votre perte de poids. Votre corps devient votre allié car il se sent soutenu et valorisé pour le travail que vous entreprenez avec lui.

Il n'y a plus ce sempiternel système de privation impliqué dans les régimes restrictifs. Vous consommez ce dont vous avez besoin pour bien fonctionner, être heureuse et en bonne santé tout au long de l'année. Pas de carence ni de manque qui vous maintiennent en mode survie.

QUE FAIRE À PRÉSENT?

SE REMETTRE EN ÉQUILIBRE À VOTRE RYTHME

Sans doute avez-vous pu, grâce à ce livret, prendre conscience de certains écueils qui vous ont par le passé, menée à l'échec et au blocage de votre perte de poids. Le but est ici de:

- comprendre pourquoi ça a bloqué,
- Comprendre les causes possibles du déséquilibre,
- Comprendre qu'il existe des solutions simples, et retrouver foi et confiance en votre corps.

Vous l'aurez compris, pour se remettre en équilibre et respecteront corps, il existe des piliers incontournables à intégrer:

- la régularité avec des repas, un sommeil, un réveil à heure fixe,
- Le plaisir de bouger,
- Un brin de bienveillance pour votre corps.



Ma méthode de travail ... éloignée du coaching et de la pression...

Voilà donc ce qui m'anime désormais: enquêter, investiguer, comprendre pourquoi cette personne ne débloque pas aussi facilement, aussi rapidement que telle autre qui a décollé sur un claquement de doigts.

Et par la suite, proposer un plan d'actions personnalisé à chacune, tout en conservant une base commune qui fonctionne comme une formule magique. En ce sens, là où j'ai pu remettre en question mon ancienne méthode de travail, basée sur le coaching pur et dur, je revois aujourd'hui ma copie pour proposer un véritable accompagnement sur plusieurs mois, afin de vous mener vers votre réelle transformation, non pas juste 2 kilos par ci par là et puis le soufflet retombe.

En effet, je ne me considère pas comme thérapeute au sens traditionnel du terme, à l'ancienne, c'est-à-dire comme quelqu'un qui vous dicte strictement comment vous comporter, quoi faire, manger, absorber ou boire, de manière aveugle et sévère, sans fondement.

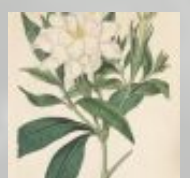
Mon but est plutôt de vous aider à reprendre votre pouvoir et à vous affranchir des "je dois", "il faut", etc. Il est plus simple et naturel d'intégrer des habitudes saines avec plaisir plutôt que par obligation.

Quand on comprend pourquoi faire les choses et modifier certaines de ses habitudes nocives pour notre santé, on se permet de reprendre les rênes de notre vie et de nos choix avec confiance et fierté, en toute autonomie et responsabilité.

Là où auparavant, je proposais des séances au mois, en individuel, basées sur un suivi de coaching basique, aujourd'hui je préfère vous accompagner sur du long terme avec des échéances sans pression afin de vous permettre de prendre les rênes de votre transformation tout en me gardant comme filet de sécurité si besoin.

Aussi, nous avons besoin au préalable de 2 séances espacées d'une quinzaine de jours lors desquelles je vous expose la marche à suivre pour les semaines, voire les mois à venir. Lors de la 1ère séance, je vous remets un livret complet de conseils hygiéno-diététiques, et en 2ème séance, nous procédons à la pose de l'anneau Gastrique Virtuel sous hypnose.

Suite à quoi nous pouvons ensuite nous voir toutes les 4 à 6 semaines afin de recalibrer vos besoins et votre plan personnalisé. Si une séance d'hypnose supplémentaire est nécessaire, c'est inclus dans le forfait. De même, si des blocages inconscients issus de traumatismes passés surgissent à ce stade, ce sera aussi l'occasion de mettre en place une ou des séances d'EMDR. Et on continue d'affiner ensemble notre plan d'actions en court circuitant au mieux les causes qui pourraient bloquer la perte de poids.



À PROPOS DE FLEUR NATURO

Naturopathe certifiée, Psychopraticienne en EMDR et Hypnose, je vous accompagne dans une démarche d'honnêteté et de confiance pour que vous soyez le plus autonome possible dans votre propre parcours.

Cela fait plus de 10 ans que j'accompagne les femmes à perdre du poids, sans privation ni contrainte forcée.

Je ne me considère pas comme thérapeute/coach au sens littéral du terme, c'est-à-dire comme quelqu'un qui vous dicte strictement comment vous comporter, quoi faire, manger, absorber ou boire, de manière aveugle et sévère, sans fondement.

Mon but est plutôt de vous aider à reprendre votre pouvoir et à vous affranchir des "je dois", "il faut", etc. Il est plus simple et naturel d'intégrer des habitudes saines avec plaisir plutôt que par obligation.

Quand on comprend pourquoi faire les choses et modifier certaines de ses habitudes nocives pour notre santé, on se permet de reprendre les rênes de notre vie et de nos choix avec confiance et fierté, en toute autonomie et responsabilité.

Mon parcours de vie d'abord dans le sport, puis vers l'accompagnement aux autres, suite à un grave accident de la vie, m'a amenée à me tourner vers des méthodes de soin naturelles qui visent à respecter l'organisme humain et à en favoriser son fonctionnement.

Dans toutes mes vies, j'ai appris à respecter mon corps et à lui rendre ce qu'il me donnait alors que l'on croit habituellement que la santé est acquise. Or, c'est un état qui se conserve et s'entretient, à partir du moment où l'on connaît ses besoins et que l'on sait quoi faire pour les respecter.

C'est ce qui m'a permise de concevoir le **Programme Équilibre**, adapté à toutes, selon les besoins de chacune et la formule choisie.

Où me retrouver?

Site Web: www.fleurnaturo.com

Instagram: https://www.instagram.com/fleur_naturo/

newsletter: en faisant la demande à fleur.naturo@yahoo.fr

Merci de m'avoir lue!

J'ai livré beaucoup de moi et de mes expériences passées (mes multiples vies, comme il me plait à le dire). J'espère que vous y trouverez un écho pour vous insuffler toute la confiance et la motivation à actionner pour vous transformer dans la joie du cœur!

Fleur Oranowsky
Hypnose Naturopathie EMDR



