

## PROGRAMMEZ MENTALEMENT VOTRE REGIME PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

PROGRAMMEZ MENTALEMENT VOTRE REGIME !©

Docteur Marcel METANOMSKI

Outre la correction de l'équilibre alimentaire qui est connue de tous, perdre du poids impose de "réduquer" sa mémoire du poids. Un certain temps d'intériorisation est nécessaire, temps qui sera mis à profit pour mettre en place un régime adapté et surtout travailler sur son capital « Ressource Mentale ». Il s'agit en quelque sorte d'effacer la bande « gestion anarchique globale du poids » enregistrée depuis l'enfance après l'avoir remise au zéro en réimprimant dessus de nouveaux messages positifs tant diététique qu'esthétique et surtout mentaux. Les techniques comportementales simples de travail sur l'image de soi et les motivations y voient ainsi un débouché majeur permettant d'asseoir les résultats sur le long terme. L'approche de la Programmation Neuro-Linguistique amène une nouvelle vision qui assure au patient des progrès remarquables.

Président de l'Association Européenne de Nutrition et de Médecine Esthétique, le Docteur Marcel METANOMSKI est nutritionniste, diplômé de Nutrition et Diététique Clinique et Thérapeutique mais aussi diplômé dans la gestion des Troubles du Comportement Alimentaire ; spécialiste en médecine du sport et passionné par la médecine esthétique. Formé à la pratique

de la PNL, son développement professionnel s'est, parallèlement à la médecine, attaché à développer les Ressources Humaines pour diverses entreprises et lors de nombreux séminaires de développement personnel. Cette approche des Ressources Humaines est, selon lui, fondamentale pour aider les patients dans le cadre de la gestion du stress, du bien-être et surtout dans le domaine passionnant et complexe de la diététique. Enseignant avec une équipe pluridisciplinaire, le Docteur Marcel METANOMSKI a su lier ces vastes domaines que sont les Ressources Humaines et la médecine du Bien-être pour le bien des futurs formateurs et des patients.

Ses méthodes de travail sont à la base du succès de nombreux patients dans le domaine de la gestion équilibrée du poids mais aussi dans leur réussite socioprofessionnelle. Vous découvrirez au fil des lignes de ce livre que la clé permettant de perdre du poids se trouve bien-sûr et obligatoirement dans la manière équilibrée de manger mais surtout dans un travail mental simple à effectuer permettant de "verrouiller" la possibilité d'échouer sur le long terme. Ce livre vous assurera ainsi de mettre simplement en harmonie et sans stress votre poids avec votre comportement face aux réalités de la vie. Ce livre est le fruit d'une longue expérience originale axant le travail, outre sur la diététique, mais surtout sur la responsabilisation des sujets en surpoids.

23 avr. 2015 . Mincissez selon votre morphologie Page 2/4, Régimes spécifiques. . Un patient immobilisé physiquement voire mentalement peut voir son.

17 oct. 2016 . Si vous pratiquez un régime draconien, votre corps se mettra . Programmer votre excès, cela vous permettra de tenir mentalement. Comme.

Karoline Flück n'a pas voulu recommencer un autre régime shake. . Au cours du programme, Karoline Flück a pu contrôler l'équilibre entre absorption et.

Exercices musculation & fitness · Programme Musculation & Fitness . Maison Nutrition musculation Régime et diète Comment rester mince toute la vie . Vous pourriez être en mesure de maintenir votre condition physique et suivre votre régime . Ce n'est pas juste une question de continuer comme ça, c'est mentalement.

J'ai suivi ce régime 7 jours, sans écart et j'ai perdu 5 kg pour un poids de départ de 63 kg. . Maintenant je suis la phase de stabilisation du programme 8.0.4. ... écoutez votre corps et quand une faiblesse se fait ressentir manger des fruits .. des étudiants qui doivent se déplacer, rester actifs mentalement toute la journée.

PROGRAMMEZ MENTALEMENT VOTRE RÉGIME · wpd047ec41.png · wp1e7a830b.png. wp1e67f5ea.png · LIPOASPIRATIONS & BODY-JET & LIPOFILLING.

PROGRAMMEZ MENTALEMENT. VOTRE REGIME (French Edition) doc. Pdf Files  
Download Books PROGRAMMEZ MENTALEMENT VOTRE REGIME (French.

Vous cherchez un régime rapide pour maigrir rapidement ? Quand on . Vous allez sûrement vous demander pourquoi votre programme ne fonctionne plus. . Ce qui compte, c'est votre silhouette, et comment vous vous sentez mentalement.

Le Detox détoxifie physiquement, émotionnellement et mentalement. . Les petits grignotines complètent le programme. . Si vous modifiez votre régime alimentaire en permanence et détoxifiez votre corps régulièrement, vous remarquerez.

3 oct. 2017 . marre des régimes inutiles, regime calorique, perte de poids, maigrir des cuisses, . Merci de votre lecture, et à très vite sur La Route de la Forme ! . de « ne pas être assez forte mentalement » pour tenir un régime sur la durée. . Il est programmé pour fonctionner au mieux de ses possibilités et décide de.

Il y a aussi des gens qui, par la répétition de régimes restrictifs, ont abaissé leur . Dans ce cas, votre objectif devrait plutôt être le maintien de votre poids par de ... J'ai quand même fait du chemin depuis, j'ai opté pour le programme 0-5-30. .. un régime qui m'a plutôt réussi physiquement et mentalement, et surtout m'a.

Quelque soit la longueur de votre séance, vous devez vous échauffer avant et récupérer . Programme de HIIT débutant sur 2 ou 3 semaines : ... en suivant un regime alimentaire équilibré et une activité physique tel que sur litobox, .. intense mais si musculairement et mentalement tu te sens bien, continues comme ça.

19 sept. 2016 . Pour être admissible à des prestations d'invalidité du Régime de . Communiquez avec votre compagnie d'assurance ou votre programme d'aide sociale . mentalement incapable de formuler ou d'exprimer votre intention de.

21 déc. 2011 . Contrairement au W.W (Weight Watchers), le régime de Sonia Benezra . familial, qu'elle parle beaucoup de ce programme d'amaigrissement pour . Ensuite, lors de votre première rencontre avec cette conseillère . (alimentation et entraînement physique) et mentalement (questions, inquiétudes, etc.).

Enfin un programme minceur efficace pour perdre du poids en trop et . de perte de poids est de s'assurer que vous êtes prête mentalement et physiquement. . Une fois vos objectifs fixés et daté, élaborer votre programme minceur avec un.

23 nov. 2015 . Faites travailler votre mémoire ! . un appel téléphonique, une information à la radio ... faites le chemin inverse mentalement. . Quel que soit votre régime de retraite, vous pouvez bénéficier du programme « Peps Eurêka® ».

je compte commencer un régime le mois 3/2010 de 4 mois pour me débarrasser au maximum .. Je vais souffrir mentalement pour les finir mes pots :confused:.

6 juil. 2015 . Un scientifique participant au programme d'armes biologiques et chimiques du régime . Le régime nord-coréen teste ses armes chimiques sur les humains . politiques ou des enfants handicapés physiquement ou mentalement. . En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de.

Vous préparer mentalement, d'ailleurs pour n'importe quelle activité, vous donnera l'énergie et la motivation nécessaires pour aller au bout de votre.

Les régimes sont dangereux physiquement et mentalement, et irréalistes à long terme . Un programme alimentaire personnalisé, établi sur la base de votre.

Accueil > Régimes minceur > Après les vacances, comment survivre à un régime ? . Le mieux est de se préparer mentalement à affronter les diverses privations qui seront imposées . Même pour un régime amaigrissant, sachez que votre organisme aura besoin d'un . Commencez par établir un programme de vos repas.

22 mars 2017 . Le régime MIND – pour la santé de votre cerveau .. risque de démence, y compris rester actif physiquement et mentalement et ne pas fumer.

13 juil. 2016 . Vous fixez les limites de votre programme et je fais en sorte de vous mener .

Avec un suivi sur 2 mois, attendez vous à transformer votre corps.

5 juin 2017 . Si vous ne vous sentez pas à l'aise, gardez votre régime pour vous. Ce doit avant . Premièrement, il n'y a pas de programme miracle . On ne.

3 méthodes: Suivre votre régime Suivre votre programme sportif Avancer vers le .. Cela vous permet de rester motivé mentalement, mais cela permet d'être aussi.

27 avr. 2011 . . conseils afin de savoir comment vous préparer mentalement pour faire un régime. . Cela renforcera votre dévouement au régime que vous allez . Un bon programme qui aide à perdre du poids durablement est souvent.

Régime liquide à suivre selon votre indice de masse corporel (IMC) ou selon . Nous vous encourageons déjà à vous préparer mentalement aux changements dans l'organisation du menu, des ... Programme Visez santé : [www.visezsanter.ca](http://www.visezsanter.ca)

17 oct. 2012 . La star a dû se conformer à un régime alimentaire strict et a dû faire . Et il s'agit d'être fort mentalement beaucoup plus que d'être fort physiquement. » . ce n'est pas l'entraîneur ou le programme que l'on suit mais faire . Donnez le sein à votre bébé et vous perdrez déjà une bonne partie de votre poids. et.

Nutrisite : diététique sport et vie (régime et alimentation du sportif) . est maintenant bien admise dans les programmes d'entraînement ou tout est .. Lorsque vous vous préparez ainsi mentalement, vous jouez, en quelque . Lorsque vous réalisez une préparation mentale, votre cerveau mémorise la situation imaginée.

3 mai 2016 . Vous entrez dans une période de baisse de régime ? . Votre baisse de régime est la conséquence d'un fait ou d'une situation. . Mentalement ? . Programme Comment devenir indépendant et en vivre (confortablement).

Pour comptabiliser les calories dans votre programme de régime, sachez que tous ... sentirez alors plein de tonus, aussi bien physiquement que mentalement.

1 août 2017 . Les États-Unis ne veulent pas renverser le régime nord-coréen et espèrent . à l'avenir, à condition qu'il renonce à son programme nucléaire, a déclaré mardi le . ne sommes pas votre ennemi, nous ne sommes pas votre menace, mais vous .. Pour Pyongyang, Donald Trump est «mentalement dérangé».

25 janv. 2014 . Malgré la présumée « efficacité » de certains régimes connus, . Le moment idéal de votre journée pour programmer le subconscient avec succès » . à maigrir parce qu'elle est mentalement programmée pour grossir.

Dossier Cinéma: Régimes, muscu, festins : quand les acteurs jouent avec leurs kilos ! . de choix, aussi bien physiquement que mentalement (et surtout plus proche . Grâce à un régime draconien et un programme sportif intensif (musculature .. Retrouvez tous les horaires et infos de votre cinéma sur le numéro AlloCiné.

Dites moi comment vous avez réussi à descendre votre poids ? .. Si tu veux perdre beaucoup de poids il va te falloir un programme bien pensé, ... "l'apparence"), moi ça m'as vraiment changer mentalement, ça m'as permis.

La chrononutrition n'est pas un régime mais une façon de s'alimenter pour mincir et pas . La chrononutrition vous permet aussi de déterminer votre propre .. La morphonutrition permet donc d'obtenir un programme nutritionnel personnalisé. .. Avant de changer physiquement, penser donc à changer mentalement.

Achetez et téléchargez ebook PROGRAMMEZ MENTALEMENT VOTRE REGIME: Boutique Kindle - Régimes amaigrissants : [Amazon.fr](http://Amazon.fr).

Le secret est donc de se fixer mentalement des objectifs à court terme. En vous . Prenez soin de choisir le programme régime minceur le plus adapté à votre.

Programme auto Hypnose mincir sans effort, vous constatez jour après jour votre silhouette s'affiner. Votre appétit diminue et mincir sans régime. .

27 sept. 2011 . Préparation mentale : 6 techniques redoutables pour booster votre . Malgré cela, il est possible de s'entraîner pour être plus fort mentalement, comme vous entraînez votre corps. .. Je pense que le sport renforce le mental et dans un régime la ... Programmes de musculation – Musculation , Fitness ou.

Continuez ce même régime mais en le modifiant de façon à ce qu'il réponde à vos besoins. Par exemple, après avoir atteint votre poids cible ou idéal, vous pouvez . de température corporelle) ou à vous sentir mentalement ou physiquement . la personne qui, malgré un programme d'exercice 154 CORTISOL ET RÉGIME.

17 avr. 2014 . J'ai souvent dit sur mon blog que je ne voulais plus faire de régimes draconiens pour . Il suffit de « rééquilibrer votre alimentation » et de « consommer .. mais propose aussi des programmes avec compléments alimentaire pour .. être alléchant pour la personne qui mentalement est faible car mal dans.

26 avr. 2005 . Tous les régimes alimentaires permettent de perdre du poids, plus ou moins . que le fait de contrôler plus ou moins mentalement le comportement alimentaire ... Si le régime vous amène à votre set point, les choses sont.

2 mai 2011 . Il faut modifier en profondeur votre comportement alimentaire et faire un travail sur . Un régime se définit par une intention de contrôler mentalement son comportement ...

Que pensez-vous du programme weight-watchers ?

Votre métabolisme de base représente environ 60 à 75% des calories que vous . de certains aliments sont nocifs non seulement physiquement, mais aussi mentalement. . Tenter de perdre du poids par un régime restrictif seulement n'est pas . de calorie correcte en fonction du programme d'exercice que vous souhaitez.

Ce programme vous permettra d'être autonome dans la gestion de votre poids. . ont des manifestations d'anxiété. et dans ce cas, un régime est complètement . sur votre poitrine, puis accompagnez mentalement les mouvements de votre.

Le régime "programme gingembre minceur" pour perdre du poids . le citron (citron naturel) , vinaigre de cidre de pomme ou l'huile d'olive selon votre goût.

Les régimes qui permettent de perdre du poids rapidement sont en réalité très nocifs . 0.4 Une bonne alimentation pour une perte de poids efficace; 0.5 Votre . prise de calorie correcte en fonction du programme d'exercice que vous souhaitez . aliments sont nocifs non seulement physiquement, mais aussi mentalement.

7 oct. 2010 . Pour commencer, il est conseillé de vous peser avant d'établir votre programme. . Augmenter la durée et la distance au fur et à mesure que votre corps s'habitue à l'effort. . efficace, il faut parallèlement changer de régime alimentaire : . les idées (je me sentais mieux mentalement), à galber mon corps.

Ce programme pour maigrir détaillé sera votre coach minceur 100% gratuit. . Comment choisir les meilleurs aliments pour votre régime alimentaire et selon vos ... à vous préparer mentalement à mincir en suivant les conseils ci-dessous .

5 juil. 2016 . fitness et régime en vacances ou comment tenir ses objectifs pendant vos . Vous êtes sur de pouvoir suivre votre programme et continuer à progresser. . et commencez à vous préparer mentalement à réussir votre rentrée !

Suivez Ce programme gratuit de jogging pour débutant si vous êtes en . en faisant mentalement le bilan de votre sortie et en pensant déjà à la suivante!

Newfeel vous accompagne durant 8 semaines de marche sportive / marche rapide pour atteindre votre objectif de perdre du poids et mincir avec plaisir.

21 mars 2017 . Au cours d'un programme concernant la perte de poids, Il n'est pas nécessaire de . Ne vous privez pas à outrance : perdez du poids à votre rythme . Ne faites pas pour autant l'erreur des régime privatifs tel que le régime .. se lâcher un peu pour nous motiver encore

plus mentalement et physiquement.

11 oct. 2012 . Notre programme hebdomadaire des WOD nous donne systématiquement deux . de vous reposer mentalement, mais surtout pour permettre à votre corps de reconstruire les . L'insuline, ami où ennemi de votre régime ?

Pour rendre votre séance plus productive, vous pouvez faire certaines choses . Les conseils qui suivent vous aideront à vous préparer mentalement pour votre séance. .. Ce carnet sert à noter vos programmes d'entraînement et vos régimes.

Ils s'entraînent pour rester en forme, cela les maintient fort mentalement aussi. . Vous pouvez retrouver les programmes d'entraînement dans votre club ou sur.

débarrasser de votre problème de poids, et que vous en êtes, . En effet, à cause des régimes, votre métabolisme .. de votre vie. Vous souffrez mentalement, probablement d'un ..

Programme alimentaire – Soins de sauvegarde du muscle et.

Vous n'avez pas à courir plus de 16 kilomètres au cours de votre programme . aurez certainement besoin d'ajouter la vitesse à votre régime d'entraînement,.

Présentation d'une technique qui permet de programmer votre subconscient pour . il est donc essentiel de savoir se programmer mentalement car ce que nous . de régimes minceur ne feront que vous apporter déception sur déception.

Pour votre alimentation, sachez que la faim brûle la graisse mais . choses qu'on adore manger rend votre régime bien plus dur mentalement et peut donc . n'est donc pas interdit mais à justement inclure dans votre programme alimentaire.

Maigrir sans régime avec Linecoaching . Avec le programme d'entraînement adapté de LineCoaching, il est possible de . En se concentrant mentalement, lors de cet exercice, le rendu sera optimisé. . Découvrez aussi notre parcours forme, et retrouvez chaque exercice pour maigrir adapté à votre niveau, en vidéo.

28 janv. 2015 . Le workout est essentiel pour compléter votre régime et vous sentir bien mentalement. Crédit photo : The Image Worx / Shutterstock.com.

6 juil. 2016 . Je vous conseille de commencer votre programme Body Guide ... es une très belle personne que ce soit physiquement et mentalement. .. J'ai bien compris que le Body Guide était plutôt un mode de vie sain qu'un régime.

11 juin 2012 . Le régime 3 jours est réputé pour sa faculté de faire perdre du poids . Avant la chirurgie cardiaque proprement dite, les patients suivent une diète de trois jours pour les préparer physiquement et mentalement. . Lors du premier jour de votre régime, vous prendrez au repas une .. Programme Minceur.

Mon objectif n'influencera en rien mon programme d'entraînement (oui pour une fois j'ai établi une sorte de programme, enfin quelques grandes lignes.

Vous pourriez être en mesure de soumettre des demandes de règlement pour les membres de votre famille admissibles en vertu du régime d'avantages.

20 mai 2013 . D'où la difficulté à perdre le reste de votre poids. . On est très fragilisé physiquement et mentalement. C'est pour cela qu'il n'est pas judicieux de se jeter corps et âme dans un programme de choc sport régime. Allez-y pas à.

Cette séance d'hypnose en MP3 pour Maigrir sans regime, déclencheur . Afin de retrouver un esprit positif pour aborder votre projet minceur . et sur les plus hautes marches du podium : Tout cela « mentalement », avant d'avoir commencé.

Programme gratuit pour maigrir ? . pour maigrir sont sur keaton.space, votre guide sur la minceur et les regimes qui vous aide a perdre du poids et a maigrir. . mentalement vous 11H samedi avant rupture jeune programme gratuit pour.

Or, si vous êtes programmé mentalement pour la pauvreté et que vous . la bataille contre votre programmation mentale (qui relève de votre subconscient, donc 90% . de régimes minceur ne

feront que vous apporter déception sur déception.

Information sur le programme: « Perdre 4 kilos en 4 semaines ». ATTENTION .. Pourtant, si vous perdez du poids, votre métabolisme de base diminue et donc, .. Mais surtout, qui va vous préparer mentalement à suivre et soutenir un régime.

Apprenez d'abord à connaître votre plus puissant allié Minceur! . Les régimes alimentaires en sont des bons exemples! . Et je dirais même que les gens n'étaient généralement pas assez préparé mentalement à perdre du poids . à un programme de perte de poids pendant 16 semaines. comment se motiver pour maigrir.

à devenir le meilleur de vous-même, mentalement et physique- ment. .. devrait ressembler votre régime alimentaire TR90® quotidien. M. ID. I. M. A. T. IN. SOIR.

30 janv. 2015 . Vous le répétez mentalement plusieurs fois, puis vous imaginez la personne que vous . Pour booster votre programme minceur, cet exercice de sophrologie est à . et bien sûr, la perte de poids et la réussite d'un régime.

Lorsque vous attaquez votre programme, commencez par écrire vos résolutions et les raisons pour lesquelles vous avez décidé de les tenir, sur une feuille de.

. programme regime chrononutrition gratuit sont sur kelton.club, votre guide sur la minceur et les regimes qui vous aide a perdre du poids et a maigrir. . faire c'est très bon combiné aux fruits frais c'est régal encore, mentalement régime!

En effet, le but d'un régime classique est uniquement de perdre du poids, tandis que . De plus, pour réussir votre sèche, vous devez garder à l'esprit que perdre la masse .. si vous vous sentez 100% en forme et si vous êtes prêts mentalement. . Réussir sa sèche en musculation passe d'abord par un bon programme de.

30 sept. 2013 . Les études ont prouvé que faire correspondre votre régime à votre . de bien se préparer mentalement les jours qui précèdent le Ramadan.

Nous serons ravis de placer votre Success Story sur notre site afin de la partager avec . pencher la balance du bon côté en changeant mon régime alimentaire pour de bon. . 'Le programme F.I.T. est souvent suivi dans l'optique de perdre du poids. . Je débordais d'énergie et mentalement, je me sentais vraiment bien.

Et pour toutes celles et ceux qui ont adopté un régime végétarien ou ne peuvent . déterminer votre besoin calorique personnel pour le programme alimentaire sèche. . cérébrale intégrale et pour rester en forme mentalement et intellectuellement.

28 déc. 2014 . Faites votre auto penser à l'engagement que vous venez de faire. . Vous avez besoin d'être mentalement prêt pour le grand jour devant vous.

5 nov. 2017 . La Corée du Nord a prévenu Donald Trump, ce dimanche 5 novembre 2017, qu'il devait s'abstenir de toute "remarque irresponsable",.

Evitez de vous préparer mentalement au Mac Do, ça reste un régime. Indice de frustration 1/10. Le régime Scarsdale: "dit le petit suicide". 2 semaines complètes.

26 déc. 2008 . Quand je commence un nouveau programme d'exercices sportifs, ou . #17: Placez une image de votre objectif dans un endroit visible . Mais si vous trouvez quelqu'un avec des objectifs similaires (courir, faire un régime, les finances, etc.) .. Cependant courir me parait très difficile mentalement, pas.

22 août 2015 . Pour atteindre ses objectifs minceur et s'y tenir, il existe des petites astuces à appliquer pour rendre les choses plus faciles.

Je ne sais pas si vous faites un régime « agressif ». Je ne sais pas comment votre corps réagit aux protéines/entraînements, etc. Bref, vous avez compris...

bonjour tout le monde, j'avais arrêté le régime de cohen il y a à peu près 5 mois, comme . En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez . Cela était dur mentalement, car avec le régime JMC, j'avais perdu 21,2Kg, . POIDS PLUS DE MOTIVATION J'ARRETE LE

## PROGRAMME MAIS BONNE.

18 févr. 2014 . A la fois mentalement mais aussi physiquement. .. Votre régime devrait principalement se constituer d'aliments entiers comme les viandes, les légumes, les . Obtenez gratuitement en 3 clics votre programme sur mesure.

Mais avant de débiter un régime, traquez vos mauvaises habitudes . la trace de vos abdominaux, nous vous avons préparé un véritable programme minceur.

3 mars 2016 . Nos conseils pour créer votre propre régime idéal pour vous aider à . véritables supplices, pas sûr que mentalement vous tiendrez encore des .. Si vous ne savez pas quel programme suivre, vous pouvez aller sur Fit-Zone.

3 oct. 2014 . Et si faire un régime devenait un véritable plaisir ! . qu'un programme d'amaigrissement soit réussi, il doit être intégré et accepté mentalement.

28 oct. 2015 . Il enchaîne alors les régimes, mais sans succès. Mais Michel Desmurget est . sur un immeuble &agrave; Comment isoler votre foyer ? 11 Une.

Le ton de cet article ou de cette section est trop élogieux, voire hagiographique. (avril 2017) ... de kilos superflus pendant la cure de relaxation, sans que d'autres moyens y aient été associées : régime, sudation, etc. ... Apprenez à maigrir en freinant votre appétit par autohypnose, et rayez de votre vocabulaire les termes.

12 août 2016 . Elle est inspirée des meilleurs programmes de développement personnel. . à votre routine abdominaux pour progresser mentalement et.

Nous élaborerons ensemble un programme vous permettant de reprendre des . à suivre s'intègre dans votre quotidien sans frustration ni sensation de régime.

Mincissez en bonne santé avec le régime Paléo. . Un Paléo-Nutritionniste élabore votre programme alimentaire en direct avec vous, selon vos envies et vos.

14 févr. 2016 . Le plus important de tous les facteurs dans votre vie est le régime .. de sermon, mais ne l »acceptez ni mentalement et émotionnellement.

EXTRAIT | Programmez votre cerveau minceur - Yann Rougier .. (Il existe plus de 17 000 liens de régimes miracles sur Internet, affirmant tout et son . Votre poids de forme est ainsi « mentalement décalé », ou plus exactement dis- tordu.

En effet, pour que votre motivation à maigrir soit au top, il faut que votre désir de . Garder sa motivation en choisissant le bon régime ou le bon programme minceur .. permanence peut être contre-productif car trop contraignant mentalement.

