

# Perdre du poids sans souffrir

## 5 CLEFS POUR UNE PERTE DE POIDS SOUTENABLE ET DURABLE

### 1) RESTER À L'ÉCOUTE DE SES BESOINS



Vos besoins non satisfaits peuvent se manifester par des comportements de compensation alimentaire. Il est déterminant de rester à l'écoute de soi, des signaux émis par le corps ou de ses émotions et ressentis. Il est indispensable de les identifier, de les accepter et d'y répondre spécifiquement sans esquive, dès que possible. La faim doit être nourrie, la soif éteinte, le rassasiement écouté, la fatigue reposée, la colère exprimée, l'ennui stimulé, la tristesse reconfortée ...

### 2) SE FIXER DES OBJECTIFS RAISONNABLES

Vos attentes sont fortes, mais sont-elles réalistes en terme de délai ou de poids ?

Observez l'évolution de votre poids dans le temps et :

- Identifiez à quel(s) poids vous vous êtes stabilisé naturellement et durablement.
- Acceptez que votre poids souhaité pourrait être un poids idéalisé.
- Assurez-vous que votre objectif et les changements qu'il implique sont compatibles avec votre moment de vie.



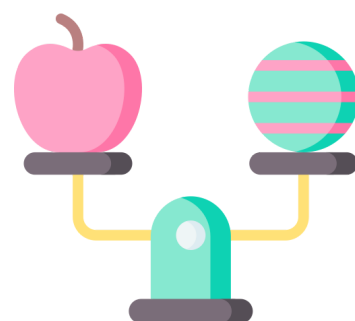
### 3) CULTIVER LA PATIENCE ET LA CONSTANCE



La perte de poids est un processus qui peut prendre du temps. Des événements que vous n'aviez pas anticipés peuvent se produire et tout ne se passe pas comme prévu. Souvenez-vous que "rien n'est fichu". Après des situations inattendues ou des petits excès, on se retousse les manches sans tarder et sans culpabiliser.

### 4) PRIVILÉGIER L'ÉQUILIBRE, LA MODÉRATION ET NON LA PRIVATION

La faim et la frustration sont à l'origine de nombreux échecs de régimes. Si maigrir implique des changements alimentaires et de mode de vie, il existe des stratégies pour contourner ces 2 principaux écueils. Il est tout à fait possible de maigrir sans se priver et en gardant le plaisir de manger.



### 5) SE FAIRE ACCOMPAGNER PAR UN PROFESSIONNEL



Si vous n'avez ni les ressources ni la motivation suffisante pour vous lancer seul(e) dans ce challenge, faites-vous accompagner par un médecin nutritionniste ou un(e) diététicien(ne) nutritionniste. Ce sont les professionnels de santé légitimes les plus appropriés pour vous aider.

KATIA TARDIEU DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

[WWW.RDV-DIETETIQUE.COM](http://WWW.RDV-DIETETIQUE.COM)  
[WWW.DIETETICIENNE-PARIS.FR](http://WWW.DIETETICIENNE-PARIS.FR)

Icones : Freepick on [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

