

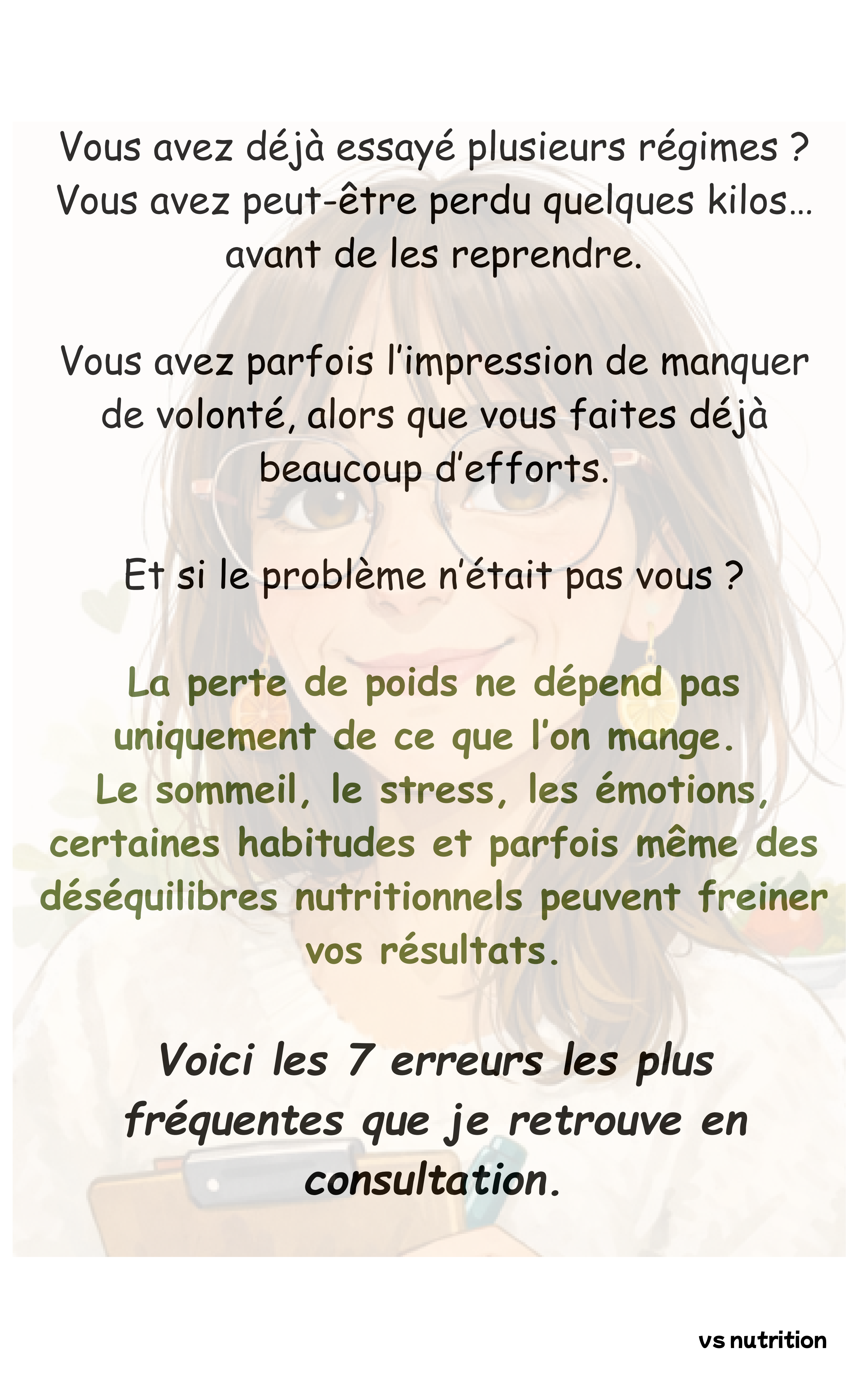
Les 7 erreurs qui vous empêchent de perdre du poids



MALGRÉ TOUS VOS EFFORTS

Selon Virginie Sauvage
diététicienne diplômée d'Etat
Diététique médicale
Comportementale
Micronutrition

vs nutrition

A faint background illustration of a woman with long brown hair, wearing glasses and a white lab coat. She is holding a clipboard and a pen, looking directly at the viewer with a slight smile. There are some green heart shapes floating around her.

Vous avez déjà essayé plusieurs régimes ?
Vous avez peut-être perdu quelques kilos...
avant de les reprendre.

Vous avez parfois l'impression de manquer
de volonté, alors que vous faites déjà
beaucoup d'efforts.

Et si le problème n'était pas vous ?

La perte de poids ne dépend pas
uniquement de ce que l'on mange.
Le sommeil, le stress, les émotions,
certaines habitudes et parfois même des
déséquilibres nutritionnels peuvent freiner
vos résultats.

***Voici les 7 erreurs les plus
fréquentes que je retrouve en
consultation.***

Erreur n°1

Vouloir aller trop vite

Perdre beaucoup de poids en peu de temps est séduisant...

Mais plus les règles sont strictes, plus elles sont difficiles à tenir.

Le résultat est souvent le même :

frustration ;

craquages ;

reprise du poids.

À retenir :

La meilleure méthode est celle que vous pourrez encore suivre dans un an.

Erreur n°2

Penser que tout est une question de volonté
ce n'est pas si simple et c'est culpabilisant !

*En réalité, le stress, les émotions, les
habitudes, le manque de sommeil ou
encore l'environnement alimentaire
influencent énormément nos
comportements.*

À retenir :

**La volonté aide, mais elle ne peut pas
tout**

Erreur n°3

Manger trop peu
Sauter des repas ou manger très peu
semble logique pour perdre du poids.

Pourtant cela peut provoquer :
des fringales ;
des compulsions ;
une fatigue importante ;
une perte de contrôle en fin de journée.

À retenir :
**Le corps a besoin d'énergie pour
fonctionner correctement**

Erreur n°4

Vouloir être parfait(e)
"Plus jamais de chocolat."
"Je ne craquerai plus."

*Ces promesses tiennent rarement
longtemps.*

*À la moindre entorse, beaucoup pensent
avoir "tout gâché".*

À retenir :

Ce n'est pas un repas qui fait prendre du
poids.

Ce sont les habitudes répétées.

Erreur n°5

Négliger le stress et le sommeil

Le manque de sommeil augmente souvent la faim.

Le stress favorise les envies de sucre et les grignotages.

Ces facteurs sont souvent sous-estimés.

À retenir :
Bien dormir
et

apprendre à gérer son stress
fait partie intégrante de la prise en
charge

Erreur n°6

Chercher une solution universelle
Le régime qui fonctionne pour votre
collègue n'est pas forcément adapté à vous.

***Chaque personne possède :
son histoire ;
son rythme de vie ;
son comportement alimentaire ;
ses besoins nutritionnels.***

**À retenir :
Une prise en charge efficace
est toujours
personnalisée.**

Erreur n°7

Oublier de chercher la véritable cause
Lorsque le poids stagne, il existe souvent
une explication.

Il peut s'agir :

d'habitudes alimentaires ;

d'une alimentation déséquilibrée ;

d'un comportement alimentaire inadapté ;

du stress ;

du sommeil ;

*ou parfois de certains déséquilibres
nutritionnels.*

**Le plus important est d'identifier ce qui
vous concerne réellement.**

Si vous vous êtes reconnu(e) dans plusieurs
de ces erreurs...

La bonne nouvelle est que cela peut
évoluer.

L'objectif n'est pas de suivre un régime
de plus.

L'objectif est de comprendre pourquoi
votre poids résiste afin de mettre en
place des solutions durables,
adaptées à votre vie.

vs nutrition

Envie d'aller plus loin ?

Entant que professionnelle de santé Je vous accompagne avec une approche personnalisée associant :

- Diététique médicale
- Thérapie comportementale appliquée à l'alimentation
- Micronutrition

Conseils adaptés à votre quotidien

Prenez rendez-vous sur Doctolib
ou

directement via mon site internet.