



# GENOMINCIR

Notice d'utilisation

**Cette méthode n'est pas un produit médical.  
Elle ne prodigue aucun diagnostic et vous est fournie à titre informatif  
uniquement. Elle ne peut ni remplacer ni retarder la consultation d'un  
médecin, ni se substituer à un traitement médical.**

## **VOUS AVEZ FAIT LE BON CHOIX !**

Tout d'abord, merci et bravo d'avoir choisi **GénoMincir** pour venir à bout de vos problèmes de surpoids et retrouver une silhouette ferme et tonique, toute votre énergie et votre estime de vous !

En nous faisant confiance, vous avez choisi l'efficacité et la sécurité d'une méthode développée par des professionnels du bien-être qui officient en France et dans le monde depuis plus de 10 ans.

Nous sommes fiers du chemin parcouru puisque notre maison a aidé plus de 200 000 personnes dans 90 pays, à améliorer leur bien-être.

Nous sommes également ravis de vous compter dans cette grande famille des gens qui prennent les choses en main pour améliorer leur vie !

## **EN QUOI « GENOMINCIR » EST-ELLE DIFFERENTE ?**

Depuis la fin du 19<sup>e</sup> siècle, des milliers de méthodes ont vu le jour pour tenter de résoudre les problèmes de surpoids qui ruinent la vie de millions de personnes dans le monde.

La plupart d'entre elles s'attachaient aux aspects extérieurs de la perte de poids : alimentation et activité physique (méthodes de générations 1, 2 et 3).

Quelques rares méthodes osaient s'aventurer sur des dimensions plus profondes : émotions, inconscient, mécanismes cognitifs (méthodes de 4<sup>e</sup> génération).

Mais aucune, jusqu'ici, n'était allée au cœur du problème : dans le noyau des cellules elles-mêmes, là où se cache notre code épigénétique.

C'est une sorte de « filtre » qui se place au-dessus de l'ADN et détermine lesquels de nos gènes sont exprimés et lesquels sont contraints au silence.

À partir d'un même patrimoine génétique (le vôtre), vous pouvez orienter l'expression de vos gènes d'une manière ou d'une autre, pour modifier la façon dont votre corps stocke et déstocke la graisse, ainsi que votre réaction au stress, votre humeur, votre énergie, ou encore votre appétit.

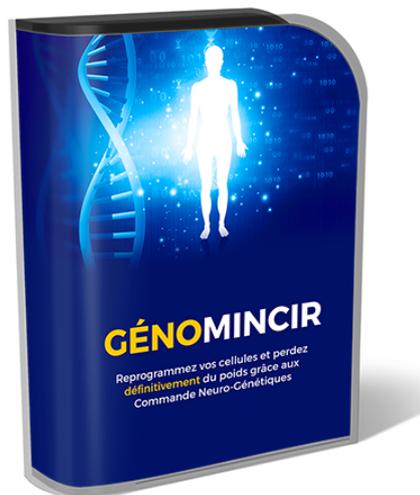
**GénoMincir** est à l'heure actuelle la seule méthode de 5<sup>e</sup> génération, qui exploite les *Commandes Neuro-Génétiques* pour vous aider à enrayer le cercle vicieux des échecs à répétition, de l'effet yoyo, de la déception et de la dévalorisation, et retrouver une silhouette dont vous pourrez être fier(e) rapidement et de manière permanente.

Elle a pour but de vous permettre de tirer un trait définitif sur les « régimes » et sur cette période de galère que vous avez connue.

Vous pouvez donc vous féliciter d'avoir réellement pris les choses en main en vous dotant d'un outil puissant et complet, là où d'autres collectionnent les astuces superficielles et/ou temporaires !

## CONTENU

Votre pack GénoMincir se compose de 2 parties complémentaires :



Les Commandes  
Neuro-Génétique



Le guide « Je mincis une bonne  
fois pour toutes »

## **Partie 1 : Les Commandes Neuro-Génétiques**

→ 3 séances principales de 15 à 30mn chacune :

1 séance « Reprogrammation »

1 séance « Équilibrage »

1 séance « Libération »

→ 3 séances de renforcement (environ 10mn)

→ 1 séance de « boost » émotionnel

Ces séances sont des pistes sonores qui utilisent des techniques avancées pour atteindre les couches profondes de votre cerveau et entraîner les modifications recherchées.

Chaque séance principale est à écouter UNE FOIS SEULEMENT, en début de phase.

Les séances de renforcement s'écoulent une fois par jour pendant le reste de la phase.

Afin que tout soit parfaitement clair, vous trouverez sur la page suivante, le planning détaillé de vos écoutes.

La séance de « boost émotionnel » est à utiliser uniquement si vous en ressentez le besoin.

## **Partie 2 : Le guide « Je mincis une bonne fois pour toutes »**

Ce guide part d'un constat alarmant concernant l'immense majorité des personnes en surpoids :

Avec le temps et les conseils contradictoires venant de toutes parts, elles ont développé un rapport à la nourriture complexe, plein de culpabilité et basé sur des contre-vérités. Elles s'interdisent des aliments qu'elles devraient favoriser et se gavent d'aliments qui entraînent des conséquences dramatiques.

Pourtant, en mettant en place quelques principes simples (et gratuits), on peut déclencher un déstockage naturel et régulier des graisses corporelles sans créer de frustration particulière.

C'est ce que ce guide vous permet de faire en vous appropriant une nouvelle façon de manger, souple et délicieuse, qui vous permet de déclencher la fonte des graisses à volonté.

En combinant ces 2 puissants outils, vous maximisez vos chances de tirer un trait définitif sur l'enfer des régimes et de retrouver enfin la silhouette que vous méritez.

## SUPPORT D'ÉCOUTE

Les pistes vous sont fournies au format standard MP3 et vous pouvez donc les transférer et les écouter sur tout type de support : ordinateur PC ou Mac, téléphone, tablette, baladeur mp3.

## A QUI S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?

Cette méthode s'adresse aux personnes qui souffrent de problèmes de surpoids et qui souhaitent y apporter une solution définitive.

Elle est réservée aux personnes majeures, qui ont délibérément fait le choix :

- ✓ De reprendre leur vie en main
- ✓ De perdre les kilos qui les encombrant depuis trop longtemps
- ✓ De retrouver une silhouette séduisante dont elles seront fières
- ✓ De récupérer énergie, vitalité et estime d'elles-mêmes
- ✓ De tirer un trait définitif sur les « régimes » et sur l'effet yoyo
- ✓ De ne rien lâcher tant que leur objectif de bien-être ne sera pas atteint !

## VOTRE PLANNING D'ÉCOUTE

L'application de cette méthode se déroule en 3 phases de 3 semaines chacune.

Voici un résumé rapide du planning que vous allez observer pour écouter vos séances :

Jour 1	Séance « Reprogrammation »
Jours 2 à 21	Séance de renforcement Phase 1
Jour 22	Séance « Équilibrage »
Jours 23 à 42	Séance de renforcement Phase 2
Jour 43	Séance « Libération »
Jours 44 à 63	Séance de renforcement Phase 3

## COMMENT UTILISER CETTE MÉTHODE ?

Afin de profiter pleinement de chaque séance, veillez à choisir un lieu calme et un moment propice, c'est-à-dire pendant lequel vous vous sentez disponible pour cette séance et pendant lequel vous ne serez pas dérangé(e).

Installez-vous confortablement dans un fauteuil, un canapé, votre lit ou même sur une chaise. Placez le lecteur à proximité de vous et lancez simplement la lecture.

Vous pouvez bien-sûr utiliser des écouteurs.

**Important :** Veillez à toujours écouter la piste sonore à un volume raisonnable afin de ne pas endommager votre audition.

### 1ère phase : Reprogrammation (semaines 1 à 3)

---

La première séance a pour but de dé-programmer les anciens schémas de fonctionnement que vous avez pu hériter des générations précédentes (ou de votre propre histoire) et de programmer de nouveaux fonctionnements plus vertueux.

- ➔ Écoutez la séance « Reprogrammation » au 1<sup>er</sup> jour de la 1<sup>ère</sup> semaine.
- ➔ Puis, écoutez la séance de renforcement n°1 chaque jour du reste de cette phase.

### 2ème phase : Équilibrage (semaines 4 à 6)

---

La deuxième séance vous permet de rééquilibrer certains fonctionnements hormonaux qui interviennent dans le stockage de la graisse. Le cortisol, notamment, favorise l'augmentation de la masse grasseuse. Le simple fait d'exposer votre organisme à une sécrétion continue de cette hormone peut vous empêcher de déstocker la graisse et de retrouver la silhouette que vous méritez.

- ➔ Écoutez la séance « Équilibrage » au 1<sup>er</sup> jour de la 4<sup>e</sup> semaine.
- ➔ Puis, écoutez la séance de renforcement n°2 chaque jour du reste de cette phase.

## 3<sup>ème</sup> phase : Libération (semaines 7 à 9)

---

La troisième séance traite d'une dimension trop souvent oubliée : celle de l'identité.

C'est souvent la plus grande résistance à laquelle font face les personnes qui souffrent de surpoids pendant une longue période. Avec le temps, le cerveau a incorporé ces nouveaux « contours » et ces nouvelles sensations comme faisant pleinement partie de l'individu. Il s'est identifié à ce nouveau corps et ces nouveaux comportements.

Il s'attèlera donc, par différents moyens, à maintenir une cohérence globale. Par exemple, afin de rester cohérent avec une identité de type « je suis une personne en surpoids », il est important que je mange en abondance. Le fait de trop manger maintient mon surpoids et valide donc mon identité de « personne en surpoids ». La boucle est bouclée.

Cela peut paraître absurde dit comme cela, c'est pourtant un des fonctionnements les plus puissants et les plus pernicioeux de notre cerveau.

En témoigne l'histoire de cette patiente qui, après avoir perdu 4 tailles de pantalon, continuait de demander des jeans taille 46 (son ancienne taille) dans les magasins... C'est un exemple typique de cette « mémoire identitaire » qui perdure.

Chez de nombreuses personnes, ce phénomène peut entraîner une rechute ou tout simplement saboter la perte de poids dès le départ. Car le fait même de maigrir entrerait en conflit avec leur identité de « gros ».

De même, il peut arriver que plus ou moins consciemment, certaines personnes associent leur surpoids à un bénéfice. Par exemple l'enfant qui déduit que le fait de « beaucoup manger » sécurise sa maman (qui ne manque pas de le féliciter d'être bien dodu).

Ce programme « si je suis gros, maman est heureuse » peut devenir avec le temps une véritable plaie dont il est impossible de se défaire.

La 3<sup>e</sup> séance permet de vous libérer de votre « ancien vous », de casser le cercle vicieux et de vous créer de nouveaux repères, plus favorables à une vie de santé, de confiance et de bien-être.

Soyez tranquille, seuls les aspects négatifs de cette « mémoire » seront éliminés.

➔ **Écoutez la séance « Libération » au 1<sup>er</sup> jour de la 7<sup>e</sup> semaine.**

➔ **Puis, écoutez la séance de renforcement n°3 chaque jour du reste de cette phase.**

## EN CAS DE TROUBLE EMOTIONNEL

Pour certaines personnes, perdre du poids est une simple formalité. Un procédé technique qui leur permet d'aller d'un point A à un point B.

Pour d'autres, c'est une véritable page qui se tourne dans leur vie. C'est souvent le moyen de tirer un trait sur une période longue et douloureuse. C'est aussi, parfois, un saut dans l'inconnu.

Il peut donc arriver que certaines séances provoquent des réactions émotionnelles comme de la peur, de la tristesse ou de la colère, qui ne sont qu'une façon pour le corps d'extérioriser des tensions trop longtemps contenues (ce qui ne *s'exprime* pas, *s'imprime*).

C'est dans cette éventualité que vous est fournie la séance « Boost émotionnel » : afin de récupérer plus rapidement de ces épisodes.

Vous pouvez également avoir recours aux *Fleurs de Bach*, notamment le complexe « *Rescue* » prévu spécifiquement pour ce genre de cas. Il est par exemple utilisé par certains pompiers pour traiter les personnes en état de choc. Demandez conseil à votre pharmacien.

Si ce trouble émotionnel devient permanent, il est peut-être temps de consulter un psychologue ou un thérapeute près de chez vous. Parlez-en à votre médecin.

## COMMENT GERER LES OUBLIS OCCASIONNELS ?

S'il vous arrive de louper l'écoute d'une ou deux séances de rappel, reprenez simplement le lendemain là où vous en étiez. Inutile d'essayer de compenser en écoutant la séance plusieurs fois.

## SI VOUS AVEZ « DÉCROCHÉ » OU QUE VOUS MANQUEZ DE MOTIVATION

Parfois, les impératifs du quotidien nous rattrapent (souci de santé, période de stress au travail ou avec les enfants, problèmes de couple... ou tout simplement un changement de rythme avec les vacances) et il peut arriver de « décrocher » de la pratique quotidienne.

S'il vous arrive de manquer plus de 5 jours d'écoute consécutifs, ou si vous remarquez que vous « oubliez » trop souvent votre écoute du jour, suivez la procédure suivante :

1. Prévoyez 1 heure pour cet exercice
2. Prenez une feuille A4 et un stylo
3. Sur la feuille, tracez 2 colonnes : « ce que je ne veux plus » et « ce que je veux »
4. Dans la colonne « Je ne veux plus » listez 30 choses désagréables de votre présent ou de votre passé en rapport avec votre surpoids
5. Dans la colonne « Je veux », listez 30 choses que vous allez gagner en maigrissant. Prenez tout le temps dont vous avez besoin
6. Une fois vos 2 listes établies, prenez des ciseaux et coupez la feuille en 2, de manière à séparer les 2 listes
7. Détruisez la partie « Je ne veux plus » en la brûlant ou en la déchirant en mille morceaux et débarrassez-vous des restes dans les toilettes ou dans un caniveau
8. Gardez la partie « Je veux » : pliez-la et conservez-la sur vous, dans votre poche, votre portefeuille ou votre sac.
9. Dans votre agenda, marquez le jour précis où vous allez recommencer la méthode depuis le début.
10. Le jour venu, reprenez la méthode à la phase 1.

Cet exercice en apparence anodin met en jeu une symbolique puissante qui parle directement à votre inconscient et marque votre engagement à vous débarrasser de ce qui vous encombre et à faire de la place pour une nouvelle vie.

Même si cela peut vous paraître difficile, le fait de lister 30 choses dans chaque colonne est très important. Car c'est justement une fois que vous aurez passé les raisons les plus évidentes que vous rentrerez dans vos motivations les plus profondes, les plus subtiles et parfois les plus obscures ou les plus inavouables. Bien entendu, si vous en avez 28 ou 31, cela fonctionne aussi. L'important est de ne pas vous arrêter à 4 ou 5.

De cette manière, vous refaites le point sur votre démarche et vous redémarrez du bon pied !

Ne l'oubliez pas : **GénoMincir** est un outil qui sert VOTRE décision de mincir et de vous créer une vie plus légère, plus tonique, pleine de confiance et d'énergie !

## CONTRE-INDICATIONS

Les Commandes Neuro-Génétiques sont contre-indiquées dans les cas de troubles psychiatriques : dépression sévère, paranoïa, schizophrénie, troubles psychotiques. Les personnes atteintes d'épilepsie ne doivent pas non plus utiliser cette méthode.

## EFFETS INDESIRABLES

Comme toutes les méthodes actives, cette méthode peut avoir de rares effets indésirables.

Si vous ressentez une quelconque gêne pendant ou après l'écoute, même à volume modéré, arrêtez les écoutes et contactez-nous.

## EFFICACITE DANS LE TEMPS

La méthode commence à agir dès l'écoute de la première séance.

Bien entendu, les effets sur votre silhouette prennent quelques semaines à se manifester (même si de nombreuses personnes perdent leurs premiers kilos dès la 1<sup>ère</sup> semaine).

Avec le temps, des effets plus subtils et durables se mettront en place concernant votre rapport avec la nourriture, le regard des autres, votre état de stress ou encore vos relations.

Chaque nouvelle phase rajoute une « couche » par-dessus la précédente, construisant ainsi une véritable citadelle qui protège votre nouveau fonctionnement.

Vous devriez commencer à perdre du poids dès la 1<sup>ère</sup> phase. Pour certaines personnes souffrant de surpoids depuis très longtemps, il est nécessaire d'attendre la 3<sup>e</sup> phase (Libération) pour que le couple cerveau/corps accepte enfin de changer.

### **AVERTISSEMENT**

**Ces pistes sonores ne doivent jamais être écoutées en conduisant, ni pendant une activité qui requiert toute votre attention, car elles peuvent provoquer une somnolence rapide.**

## QU'EST-CE QUE L'APPROCHE NEURO-GENETIQUE ?

Cette méthode s'appuie sur des découvertes qui ont révolutionné le monde de la biologie il y a quelques décennies à peine.

Pendant la plus grande partie du 20<sup>e</sup> siècle, on a pensé que l'ADN constituait la totalité du « programme du vivant ». Un code génétique figé qui détermine la façon dont les cellules sont construites afin de développer et entretenir le fonctionnement de tout organisme.

Cette approche – un peu trop simple – ne pouvait cependant pas expliquer nombre de phénomènes présents dans la nature, par exemple les différences physiques que l'on peut observer chez certains « vrais » jumeaux, qui possèdent pourtant le même programme génétique.

Durant le dernier quart du 20<sup>e</sup> siècle, des chercheurs ont découvert l'existence d'un 2<sup>e</sup> code, qui détermine quelles parties de l'ADN seront utilisées, et lesquelles ne le seront pas.

C'est ainsi qu'est née une nouvelle science : l'épigénétique.

Le préfixe grec « épi » signifie « au-dessus » et décrit bien le fonctionnement de ce système à 2 couches :

1. Le code génétique de base (l'ADN)
2. Et le code épigénétique, qui modifie l'expression des gènes de l'ADN

Notez bien que ce n'est pas l'ADN qui est modifié, mais la façon dont ses gènes s'expriment (ou pas).

Ces modifications sont :

1. **Réversibles** : elles peuvent être défaites
2. **Transmissibles** de génération en génération (jusqu'à 40 générations chez certaines espèces)
3. **Adaptatives** : elles se forment en réaction à plusieurs facteurs environnementaux et comportementaux (alimentation, stress, entourage social, thérapie, activité physique...)  
C'est pourquoi, alors que toutes les larves d'une ruche ont le même patrimoine génétique, il suffit d'en nourrir une avec de la gelée royale pour en faire une reine (une abeille plus grande et capable de pondre).

Ce procédé permet l'évolution ultra-rapide des organismes face à un changement soudain de leurs conditions de vie.

On imagine aisément en quoi ce mécanisme d'adaptation pouvait être utile à l'époque préhistorique, quand un village pouvait migrer d'une région chaude à une région froide, ou passer d'une forêt riche en nourriture à une steppe plus aride.

Les épreuves vécues par les individus ayant souffert de ces changements modifiaient leur code épigénétique de manière à les rendre plus résistants à leurs nouvelles conditions de vie. Ce code était ensuite transmis à leur descendance afin que les enfants naissent déjà préparés à cet environnement hostile, favorisant ainsi leurs chances de survie.

C'est encore une fois une merveilleuse démonstration de cette « magie de la vie » qui ne cesse de m'émerveiller !

Et comme souvent, il y a un revers à la médaille :

Notre monde s'est totalement transformé en 150 ans, passant d'un quasi-moyen-âge à une époque post-moderne.

En 1850, 75% de la population française était rurale et vivait dans des conditions précaires.

Ma grand-mère me racontait que dans les années 1930, dans son petit hameau de Haute-Corse, elle allait à l'école pieds-nus dans la neige.

Mes grands-parents ont également connu la guerre et le rationnement.

Cela signifie que nous portons tous en nous des programmes hérités de nos ancêtres et qui – de fait – ne correspondent absolument pas à nos conditions et à notre mode de vie actuels !

Dans son immense sagesse, la Nature n'avait pas prévu que nous passerions le plus clair de notre temps assis, dans une abondance de nourriture à faire pâlir Gargantua, accros à des aliments vides de nutriments, qui n'ont d'autre but que d'exciter nos circuits dopaminergiques (les « centres de la récompense » du cerveau, impliqués dans l'addiction aux drogues).

Si vos efforts pour perdre du poids se sont systématiquement soldés par des échecs, c'est peut-être parce que vous avez hérité d'un programme qui vous empêche de parvenir à vos fins.

On peut facilement imaginer un ancêtre ayant souffert de famine et qui aurait développé un programme visant à « faire des réserves » le plus efficacement possible. Un programme probablement salutaire il y a 200 ans, quand les apports de nourriture étaient irréguliers en quantité et en qualité. Le problème c'est que ce programme est totalement inadapté à présent et qu'il vous gâche la vie !

L'approche Neuro-Génétique vous permet de défaire ces programmes et de les remplacer par de nouveaux fonctionnements, plus vertueux pour votre bien-être.

Les Commandes Neuro-Génétiques ou CNG sont un dérivé de l'hypnose Ericksonienne, mettant spécifiquement en œuvre l'approche Neuro-Génétique de manière simple et pratique, par l'intermédiaire de pistes sonores.

En les utilisant au quotidien, vous pouvez reprendre le contrôle de votre corps et de votre vie en quelques semaines seulement.

Je vous souhaite donc le meilleur pour ce nouveau chapitre de votre vie !

Amicalement,

Simon Cavallo

Fondateur





## **SERVICE CLIENTS**

**e-mail** : [info@scienceetbienetre.com](mailto:info@scienceetbienetre.com)

**téléphone** : +33 (0)4 83 43 14 00

Science et Bien-Être est une marque des Editions de la Main Bleue.