

Maigrir
durablement
avec

EFT



Geneviève Bally

avec la collaboration de

Béatrice Robinson

Remerciements

Je voudrais remercier très chaleureusement **Liliane FORNI** pour l'énorme travail de relecture qu'elle a fait afin que la version finale de « Maigrir durablement avec EFT » soit agréable pour tous.

Elle a revu également la présentation afin que lors de l'impression de l'ebook vous ayez une documentation aisée à consulter.

C'est un travail énorme et je sais de quoi je parle. Je l'apprécie d'autant à sa juste valeur. Je sais à quoi correspond de relire un livre pour un auteur ou prendre la plume et qu'une personne relise votre ouvrage pour vous.

Vous connaissez déjà Liliane. Vous avez déjà pu apprécier ses qualités de praticienne EFT et de rédactrice lors des newsletters du site Technique-eft.com dont elle se charge depuis quelques mois.

Vous pouvez la joindre à l'adresse suivante : liliane@technique-eft.com

Je voudrais aussi tirer mon chapeau à **mon fils Nicolas**. En effet il a une telle avance sur moi en informatique que c'est lui qui s'est chargé de mettre en place le côté technique des menus.

Vous verrez c'est un mini programme sensationnel qui vous permettra de construire d'un simple click vos menus à l'aide d'une base d'aliments. Vous pourrez également imprimer vos menus de la semaine.

J'ai pensé que c'était important que l'on trouve tout le nécessaire dans cet ebook et Nicolas m'a bien aidé pour que cela devienne réalité.

Nicolas est l'auteur de plusieurs sites en rapport avec ses passions : www.monbassin.com qui est une mine d'informations sur tout ce qui touche aux jardins aquatiques.

Puis <http://www.cliche-nature.com> un site sur les photos qu'il réalise. D'ailleurs pour les Isérois, si vous passez par Voiron durant le mois de juin 2006, vous pourrez admirer son exposition de 35 photos à la Caisse d'Epargne, rue Genevoise à Voiron.

Puis je voudrais ici remercier une troisième personne qui m'a donné un coup de main de dernière minute. En effet avec la construction des phrases je voulais que vous puissiez avoir l'animation de mon petit bonhomme sous les yeux.

J'avais différencié la partie Inversion psychologique avec le point karaté de la partie ronde EFT avec les points du corps. Mais à l'installation tout démarrait en même temps. J'ai donc fait appel à **Phildes** l'auteur du logiciel « e-anim » qui permet de faire ce type d'animation et c'est avec son aide qu'est apparu le petit bouton qui vous permettra désormais de démarrer votre animation lorsque vous aurez traité l'IP. Mais soyez rapide toutefois et cliquez bien dès la fin du traitement de l'IP, pour en garder tous les bénéfices.

Si vous aussi vous avez envie de faire des animations je vous conseille d'aller voir ce petit logiciel à la page suivante : <http://www.phildes.com/>

Encore merci à Phildes.

INTRODUCTION

Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais chaque fois que je me suis fait aider par un livre pour maigrir, je me suis demandée ce qu'était devenu l'auteur un an après. Car c'est en général pendant cette année là que je reprenais tous les kilos que j'avais eu tant de mal à perdre et auxquels je rajoutais d'autres kilos en prime. J'ai donc demandé à Béatrice Robinson de vous donner quelques nouvelles sur son aventure.

Bien souvent on n'entendait plus parler du héros de la nouvelle méthode employée pour mincir et si on le revoyait à l'occasion, il était bien évident que sa technique, bien qu'excellente pour perdre du poids ne lui avait pas permis de maigrir durablement.

J'ai donc voulu faire le point ici pour vous, un an après son interview dans le livre " Maigrir facilement avec le régime EFT " où Béatrice Robinson répondait à Sophie Merle.

J'ai également pensé que c'était le moment de créer une sorte de guide de la perte de poids avec EFT que chacun pourrait appliquer à son vécu et à ses problèmes personnels de poids.

A son vécu oui, car en fait nos problèmes de poids sont intimement liés à des problèmes émotionnels et sans leur réelle prise en charge on ne peut perdre de poids durablement, ni avec EFT, ni avec aucune autre méthode d'ailleurs. C'est comme si vous changiez un pansement sans jamais désinfecter la plaie. A chaque occasion où la plaie est ravivée vous reprenez des kilos sans arriver à en maîtriser le nombre jusqu'à la prochaine épreuve de force où vous décidez de vous remettre au régime avec toute la volonté, et tous les sacrifices que cela suppose.

Béatrice Robinson n'a pas encore terminé cette guerre mais les kilos perdus sont bel et bien derrière elle. Elle nous en donne l'explication :

« Si je ne suis pas encore arrivé au bout de mon aventure, c'est d'une part :

- que j'ai énormément de kilos à perdre : au bout de ma route j'aurai perdu plus de la moitié de mon poids de départ,
- que je me suis octroyée des pauses plus ou moins longues visant une stabilisation
- que certains aspects n'ayant pas été traité auparavant sont apparus au fil des semaines et qu'il a donc fallu en tenir compte et les éliminer par des rondes EFT pour pouvoir progresser.
- Puis plus récemment un petit problème de santé qui a une certaine influence sur la régulation du poids est venu se glisser...

Je sais que j'aurai à utiliser EFT encore régulièrement pour lever les obstacles qui se présenteront en travers de mon chemin mais aujourd'hui ce n'est plus une fatalité. Je sais que j'y arriverai car avec EFT utilisé régulièrement et en réponse à chaque moment d'incertitude on arrive à maigrir durablement. »

Il y aura encore des moments de " ras le bol " où l'envie vous prendra de manger n'importe quoi et en grosse quantité, mais je vais vous apprendre à reconnaître les moments critiques dès leurs premiers symptômes et à y remédier avec EFT afin que votre bataille personnelle soit aussi positive que celle de Béatrice.

J'ai aussi remarqué après qu'avoir minci avec EFT on n'est plus dans le même état d'esprit, on sent que cette fois on ne reprendra pas tous ces kilos et on arrive à se motiver pour utiliser EFT régulièrement et ainsi toujours avancer dans la nouvelle voie que l'on s'est ouverte.

Cela demande quelques qualités comme la persévérance par exemple mais je sais que si vous me lisez c'est parce que vous êtes vous même persévérant et que vous voulez vraiment vous délester de vos kilos émotionnels.

Ce livre est composé de plusieurs parties :

La première partie reprendra les bases de EFT afin que vous les ayez à portée de main.

La seconde partie vous rappellera quelques règles diététiques et vous familiarisera avec la nouvelle pyramide alimentaire du Dr Willett.

La troisième partie vous proposera un maximum de situations dans lesquelles on a tendance à se ruer sur la nourriture et vous permettra de démarrer vite et bien votre nouveau programme minceur. De cette partie qui se veut interactive vous pourrez, en cliquant sur les liens présents, obtenir les phrases correspondant à la situation choisie. Vous pourrez évaluer ces phrases et en cliquant sur la réponse choisie (celle qui aura la « note » la plus élevée) apparaîtra votre ronde EFT tout prête à être mise immédiatement en application.

C'est également dans cette partie que vous pourrez composer vos menus pour la semaine afin de faciliter la prise en charge de votre problème de poids.

La quatrième partie abordera le côté émotionnel de la prise de poids. Bien entendu on ne peut ici inclure tous les cas que vous vivez ou avez pu vivre mais Béatrice vous rappellera ici son histoire et sa démarche pour maigrir durablement.

Je vous laisse maintenant découvrir ce livre et vous souhaite la meilleure réussite possible dans cette nouvelle aventure entreprise contre les kilos.

PREMIERE PARTIE.

Ce qu'est EFT

EFT est une forme d'acupression, de l'acupuncture sans aiguilles, pour libérer les émotions négatives.

C'est une méthode rapide, étonnamment efficace et facile à apprendre bien qu'elle demande un effort particulier pour l'adapter au plus prêt à nos soucis. Son secret tient dans la spécificité que l'on doit rechercher afin d'en faire une méthode ultra rapide.

Ses résultats sont de longue durée, mêmes permanents et apportent souvent un soulagement là où d'autres thérapies ont échoué.

Vous pouvez utiliser cette méthode pour toutes les émotions négatives telles que :

tristesse,
peur,
phobie,
colère,
dégoût,
honte,
anxiété,
culpabilité, etc...,

et elle peut également aider à résoudre les problèmes physiques :

douleurs,
maigreur,
obésité,
mauvaise image de soi, etc...

ou à vous défaire de certaines manies :

tabagisme,
envies compulsives,
se laver les mains souvent,
bégaiement,

Il s'agit de tapoter ou de frotter doucement certains points spécifiques situés sur nos méridiens.

En tapotant ainsi, tout en pensant à ce qui nous dérange, on équilibre les méridiens perturbés.

Vous conservez la mémoire de l'évènement qui vous a dérangé, mais ne ressentez plus la charge émotionnelle qui l'accompagnait.

C'est dire comme cette méthode peut trouver de nombreuses utilisations.

Les enfants l'adorent car elle les aide à gérer de nombreux petits maux au quotidien : peurs ou phobies (du noir, des araignées, de l'école...), colères, moqueries, anxiété de séparation, pipi au lit,...

Son efficacité est sans pareil pour se débarrasser des craintes, peurs et phobies et d'une rapidité époustouflante.

Gary Craig, son fondateur.

C'est Gary Craig qui en reprenant les travaux de Roger Callahan pour les simplifier et les rendre accessibles au plus grand public a mis au point cette fabuleuse technique.

Aussi a-t-il choisi de la diffuser le plus largement possible dans le monde entier et ce à travers son site www.emofree.com.

Son livre de présentation de la technique a déjà été distribué à des milliers d'exemplaires et traduit en différentes langues.

Nous tenons la version française de Louise Gervais. Vous pourrez en télécharger gratuitement un exemplaire en passant par le site français www.Technique-EFT.com.

Nous ne reviendrons pas ici sur l'histoire de l'EFT que vous trouverez à cette page <http://www.technique-eft.com/histoire-de-eft.php> le but ici étant de construire un guide pour vous permettre de prendre en charge votre problème de poids.

Mais tout d'abord un petit rappel de la technique EFT afin de commencer sur les mêmes bases.

Principe de base de l'EFT

Ce concept est relativement simple. Vous équilibrez le système énergétique en tapotant sur des points d'entrée ou de sortie des méridiens du corps.

Tapez avec vos index et majeur - ainsi, puisque vous couvrez une région un peu plus grande, vous êtes certain de toucher ou être près d'un point d'acupuncture.

Tapez fermement.

Vous aurez à dire une courte affirmation (phrase de rappel) en tapant sur chacun des points, ce qui signifie que vous donnerez entre 5 et 9 petits coups sur chaque point.

Vous pouvez taper avec votre main droite ou votre main gauche, indifféremment ou même avec les deux mains en même temps et vous pouvez aussi changer de côté ou de main en cours de séquence.

Chaque méridien a un point d'entrée et un point de sortie. Lorsque vous ferez la séquence, vous ne tapoterez que l'un de ces points sur les méridiens afin de corriger toute perturbation qui s'y trouve.

Ces points d'entrée ou de sortie sont près de la surface de la peau et sont plus facilement accessibles que les autres points.

Dans certains cas, votre système énergétique peut être affecté par une forme d'interférence électrique qui peut bloquer l'effet équilibrant des tapotements EFT.

Ce blocage s'appelle :

Inversion Psychologique

L'Inversion Psychologique (IP)

Lorsque l'Inversion Psychologique est présente, elle doit être éliminée sous peine de rendre la session inefficace, ainsi que tout autre traitement d'ailleurs.

Ce blocage ressemble à une polarité inversée dans le système énergétique.

C'est un peu comme si l'on plaçait des piles à l'envers dans un magnétophone. Celui-ci ne fonctionnerait pas.

La même chose se produit dans le système énergétique.

L'IP est causée par des pensées négatives et destructives qui se produisent souvent au niveau du subconscient, donc hors de la conscience.

On dit que cette inversion est présente dans 40 % des cas.

Lorsqu'il y a IP, toute tentative de guérison ou de transformation, y compris avec EFT, est arrêtée.

Il faut donc la corriger pour que EFT soit efficace.

Cette correction ne prend que 8 à 10 secondes, c'est pour cela que l'on choisit de l'inclure à chaque séance.

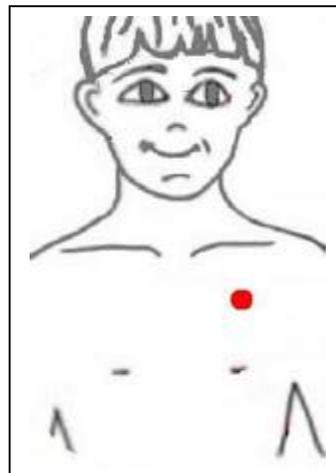
Comment traiter l'inversion psychologique.

L'objectif est de dire une vérité et de s'aimer malgré (ou avec) cette vérité.

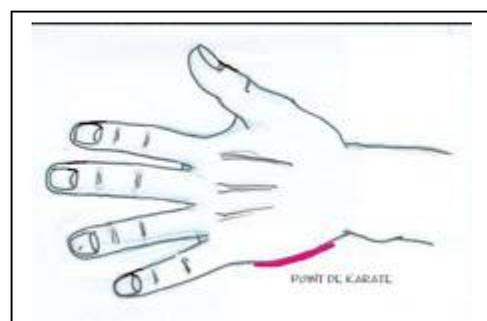
On dit donc l'affirmation 3 fois :

en frottant **un point sensible** entre la clavicule et le sein

ou



en tapotant le **point de karaté** sur le tranchant de la main



Et en disant :

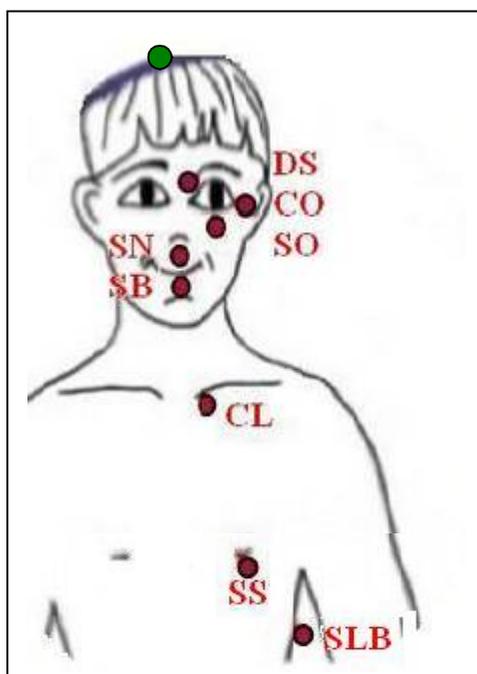
Même si j'ai "ce problème de poids", je m'aime et je m'accepte infiniment (ou complètement)

Bien que ce soit souvent difficile à dire, il est nécessaire de dire cette acceptation de soi avec ce problème. Vous n'êtes pas obligé de croire à cette partie de la phrase mais elle est nécessaire pour lever le blocage s'il y a lieu.

Le point Karaté se trouve sur la tranche de la main, entre la base de l'auriculaire et le début du poignet - l'endroit dont on se sert dans la pratique des Arts martiaux pour trancher un objet d'un coup sec. On frappe ce point du plat des doigts de l'autre main.

Pour trouver le point Sensible, portez votre main à la base de votre cou, descendez sur quelques centimètres (environ 7), puis cherchez ce point à gauche ou à droite. Vous noterez une zone plus ou moins sensible en pressant dessus. Massez cette zone en rond selon les aiguilles d'une montre.

Les principaux points



Description des points

Au début du sourcil, au-dessus du nez se situe le premier point. Ce point est le **DS** (début du sourcil).

Le petit os près du **coin de l'oeil**. Ce point est le **CO** (coin de l'oeil).

Le petit os **sous l'oeil**, environ 2 cm sous la pupille. Ce point est le **SO** (sous l'oeil).

Le petit espace entre le nez et la lèvre supérieure. Ce point est le **SN** (**sous le nez**).

Entre la lèvre inférieure et le menton. Ce point est le **SB** (**sous la bouche**).

Le point où se rencontrent le sternum, la clavicule et la première côte. Pour le trouver, placez votre index sur le petit U au haut du sternum, glissez votre doigt vers le bas, environ 2 cm, ensuite vers la droite ou la gauche, environ 2 cm. Ceci est le **CL** (**clavicule**), même si le point n'est pas directement sur la clavicule. C'est au début et légèrement sous la clavicule.

Sous le sein (quelques centimètres). Ce point est le **SS** (sous le sein).

Sous le bras, environ 10 cm sous l'aisselle, situé sur une ligne horizontale passant par le mamelon. Ce point est le **SLB** (sous le bras).

Il faut également rajouter désormais le point sur le **sommet du crâne** (**SC**) que l'on tapote du bout des cinq doigts.

Je le signale ici bien que je ne m'en sois pas servie depuis que j'ai débuté ma lutte contre les kilos mais cela fait partie de la nouvelle ronde qu'utilise Gary Craig. (Je l'ai rajouté en vert sur le schéma).

La séquence de base.

1 - L' évaluation.

Concentrez-vous sur votre problème et évaluez votre ressenti entre 0 et 10 (0 étant “pas d’émotion” 10 “une émotion à son maximum”).

Ceci vous permettra de mesurer votre progression.

2 - L' Inversion psychologique.

Même si j'ai “je mange lorsque je m’ennuie” ou “j’ai peur de ne pas pouvoir maigrir”, je m’aime et je m’accepte infiniment (ou complètement)

3 - La recette de base.

En tapotant sur chaque point décrit plus haut (SC - SO - CO -SO - SN - SB - CL -SS - SLB) dire une petite phrase de rappel “je mange lorsque je m’ennuie” ou “je ne sais pas refuser un plat”

4- Évaluez votre ressenti en essayant de penser à votre problème.

Attention! il n’est jamais nécessaire de revivre ces évènements, devinez juste le chiffre correspondant le mieux à votre ressenti, entre 0 et 10.

Le premier chiffre auquel vous penserez sera le bon.

Si vous n’êtes pas à 0, reprenez la séquence depuis le début mais en tenant compte de l’évolution.

Même si j’ai “ce reste de besoin de manger lorsque je m’ennuie”.....ou “ce reste de peur de ne pas pouvoir maigrir”.....etc

Afin de bien mémoriser la séquence de base je vous invite à vous rendre sur le site de la Technique-EFT à cette adresse <http://www.technique-eft.com/animation-session-eft.php> où vous trouverez une animation en images et en temps réel.

Deuxième partie

Nous allons maintenant déterminer une stratégie afin de bien démarrer votre programme minceur.

Entendons-nous bien les objectifs ici visés sont de vous aider à modifier votre réponse alimentaire face aux différentes sollicitations que vous rencontrez. Nous recherchons ici votre confort physique et moral et la cessation de tout comportement excessif face à la nourriture et face à des problèmes bien souvent non alimentaires, psychologiques et relationnels.

Hormis quelques conseils diététiques de bon sens que vous connaissez sûrement déjà pour avoir suivi maints régimes auparavant, nous allons ici construire un véritable plan d'attaque des problèmes à leur source.

Cela aura pour effet de modifier tout à fait naturellement vos comportements face à la nourriture et à vous apprendre à maîtriser vos élans vers certains aliments dont vous n'arrivez pas à limiter la consommation (chocolat, glaces, frites, chips etc).

Nous avons bien souvent l'impression que nous ne mangeons pas tant que cela, mais le problème réside dans le rapport entre aliments consommés et dépenses énergétiques.

Mais pas d'inquiétude, je ne vais pas vous entraîner dans un programme avec de nombreux exercices physiques épuisants et pas forcément toujours très efficaces pour notre ligne.

Vous allez bientôt avoir accès à la partie interactive de votre ebook et je vais ici vous décrire la marche à suivre pour l'utiliser le mieux possible.

Bien sûr ce travail vous demandera du temps. Vous n'êtes pas devenu trop « gros » en un jour et pour inverser la tendance il en sera de même. Sachez être patient ! C'est à ce prix que vous pourrez maigrir durablement. Vous le savez sûrement : maigrir vite n'est pas conseillé car le seul bénéfice que vous pouvez en tirer n'est qu'illusoire puisque vous n'aurez pas traité les réelles raisons de votre surpoids et reprendrez tout aussi vite et souvent plus de kilos que vous n'en avez perdu.

De plus si votre perte de poids est conséquente vos tissus n'auront pas eu le temps de reprendre leur place et vous serez déçu par votre ventre dégonflé mais plissé.

Je tiens également à attirer votre attention sur le fait suivant : lorsque l'on se sert de la nourriture pour combler des vides, pour se calmer, pour se détendre, pour se récompenser etc... on ne se sert pas des aliments en tant que nourriture mais en tant qu'élément psychologique pour « résoudre » un mal-être. Notre nouvelle image bien que très attendue ne résoudra pas forcément tous nos problèmes et il est nécessaire de faire un travail sur soi pour accueillir dans les meilleures conditions nos résultats.

Parfois on pense que lorsqu'on sera plus mince on aura un meilleur travail ou les gens nous parleront différemment... maigrir ne résout pas nos problèmes psychologiques et il faut en avoir conscience et accepter de travailler dessus car ce sont eux qui très souvent nous ont amené à un surpoids.

Avec EFT vous pourrez le faire. Vous pourrez travailler sur votre manière de vous nourrir, sur vos envies de manger, sur vos soucis, vos peines, vos interrogations, et surtout sur toutes ces raisons qui ont fait de vous la personne en surpoids que vous êtes aujourd'hui.

Quelque soit l'ancienneté de votre surpoids, même s'il est là depuis l'enfance, vous obtiendrez les résultats escomptés si vous persévérez. Je ne dis pas que ce sera facile mais je dis que vous pourrez y arriver en travaillant, en tapotant sur tout ce qui remonte.

C'est évident également que plus vous serez âgé et plus votre passé sera riche en événements pouvant conduire à un surpoids et vous serez obligé d'en ressortir tous les aspects. Mais cela vaut le coup ! Vous allez enfin vous sentir libre. Libre d'être enfin vous.

Pensez dès à présent aux résultats que vous allez obtenir en suivant ce programme, l'énergie retrouvée, les activités que vous pourrez enfin reprendre ou commencer, les vêtements que vous pourrez vous offrir.

Avant de démarrer

Il est nécessaire tout d'abord de faire un bilan.

Vous allez répondre à ces questions afin de connaître vos motivations, vos craintes aussi et construire votre plan minceur.

Je vous conseille de répondre à ce questionnaire et de l'imprimer afin de l'avoir à portée de main pour pouvoir travailler dessus si nécessaire.

Pourquoi voulez-vous maigrir ?

Avez-vous déjà maigri auparavant ? Et quels résultats avez-vous obtenu ?

Avez vous des moments dans votre journée où vous vous sentez plus facilement tentée de manger ?

Y a t il un (ou des) aliment(s) dont vous ne pouvez vous passer ?

A quelles occasions le (ou les) mangez-vous ?

Combien de kilos souhaitez-vous perdre ?

Vous êtes-vous fixé une date ?

Le rapport : nombre de kilos/date vous semble-t-il correct ? Pourquoi ?

Estimez-vous manger trop ?

Ces questions essentielles vous permettront d'établir votre rapport face à la nourriture. Il est important de dégager les limites et croyances que vous vous imposez.

Nous rechercherons une réponse en rapport avec votre ressenti. Même si une petite voix vous dit que vous n'êtes pas raisonnable de penser ou de dire cela nous nous intéresserons ici à ce que VOUS pensez ou dites. Ce sont VOS croyances qui sont ici importantes et les limites que VOUS vous êtes fixées.

Par exemple si vous pensez que de toute manière vous aurez beau suivre n'importe quel programme vous n'arriverez jamais à maigrir, sachez que ceci est bien ancré profondément dans votre subconscient et qu'il vous faudra travailler dessus afin de vous autoriser à essayer d'aller au-delà de cette croyance.

Notez bien tout ce qui vous passe par la tête en répondant à ces questions. Soyez honnête avec vous-même. C'est uniquement de vous dont il s'agit.

Comment fixer vos objectifs ?

Maigrir demande de se fixer des objectifs raisonnables. Inutile de penser que vous ressemblerez demain au dernier top modèle. Nous avons tous un poids de forme et c'est ce poids de forme qu'il convient d'atteindre.

Décidez par exemple de perdre 10% de votre poids ce qui déjà est conséquent. Avec 10% en moins de votre poids vous serez moins essouffée, vos résultats sanguins seront meilleurs, vous aurez plus envie de bouger, vous aurez retrouvé le sourire et vous aurez perdu 1 ou 2 tailles de vêtement déjà.

Mais que veut dire « poids de forme » ?

Votre poids de forme exprime un rapport taille/poids en indice. Suivant l'indice, vous obtenez une large « fourchette » correspondant à un poids correct. Ce poids se trouve moins arbitraire qu'avec une méthode telle que Taille - 100 = poids idéal qui ne correspond à rien de correct. Il ne prend pas en charge votre ossature, votre âge, votre sexe etc...

Mais comment calculer son poids de forme ?

Nul besoin de calculs savants, une simple calculette suffira pour cela.

Votre Indice de Masse Corporelle (IMC) est égal à votre Poids divisé par votre taille multipliée par la taille.

$IMC = \text{Poids} / (\text{taille} \times \text{taille})$

Prenons un exemple : Vous pesez 60 kilos et mesurez 1,65 m

$$\frac{60}{1,65 \times 1,65} = 22$$

Où se situe mon IMC ?

Si votre IMC est en dessous de 18,5 = Vous êtes trop mince. Votre alimentation ne doit pas être suffisamment équilibrée.

EFT pourra vous aider à reprendre quelques kilos afin de vous maintenir en bonne santé.

Si votre IMC se situe entre 18,5 et 24,9 = Tout va très bien. Continuez ainsi. Vous n'avez besoin ni de mincir ni de grossir.

Si toutefois vous pensez le contraire EFT pourra vous aider à traiter les problèmes qui sont liés à cette vision quelque peu inexacte. N'hésitez pas à demander un suivi pour vous faire accompagner. Vous trouverez des praticiens sur le site de la Technique-EFT.com.

Si votre IMC se situe entre 25 et 29,9 = Attention vous êtes en surpoids. Il est nécessaire de redresser la barre afin de jouir d'une meilleure santé.

Vous êtes ici au bon endroit afin de démarrer un programme qui va vous permettre de mincir.

Si votre IMC est supérieur à 30 = vous êtes ce que le monde médical qualifie de « obèse ». C'est à dire que vous avez dépassé de plus de 20 % le poids idéal pour votre corpulence.

Pas de panique. Nous vous invitons à consulter votre médecin afin de faire un bilan complet et à ne pas passer à côté d'un diagnostic pouvant nécessiter un suivi médical précis.

Vous trouverez également les réponses à vos problèmes ici mais il est très important que ceci se passe conjointement avec un suivi médical régulier. Votre retour à un poids plus correct va se faire sur de longs mois et il est important de veiller à votre bon équilibre tant physiologique que psychologique.

Votre indice IMC vous donne les premières indications concernant votre poids. De toute évidence si vous êtes trop mince ou en surcharge pondérale votre alimentation n'est pas équilibrée. De plus la balance entre l'énergie obtenue par l'alimentation et l'énergie dépensée n'est pas en équilibre.

Vous trouverez ci-après les données officielles et très sérieuses du docteur Willet et de son équipe qui a mis au point la nouvelle pyramide alimentaire afin de l'harmoniser avec les dernières données scientifiques concernant les besoins alimentaires.

Mais que dois-je manger ?

Pour cela des études très sérieuses ont été faites et vous avez peut-être eu l'occasion comme moi de consulter « la Pyramide Alimentaire » affichée chez votre médecin.

De tout temps on a essayé d'établir les règles du bien manger. Bien sûr cela se faisait avec les croyances et études du moment. Mais de nos jours nous sommes arrivés à une pyramide dont les données ont été affinées et semblent cette fois bien au point.

Incluant les dernières découvertes la pyramide de 1992 a été modifiée en 2003. Peu de changements mais des changements importants pour notre bonne santé.

Premier changement : les matières grasses qui jusqu'à maintenant étaient bannies ont été étudiées de plus près. En effet aujourd'hui on distingue « bon » et « mauvais » gras.

Mauvais gras : les aliments riches en acides gras saturés (comme le lait entier, la viande rouge, le beurre), qui élèvent le taux de mauvais cholestérol sanguin, et avec lui le risque de maladies cardiovasculaires.

Le bon gras : les aliments riches en acides gras insaturés (contenu dans les huiles végétales et les poissons) et qui sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Vous les trouverez désormais séparés sur la nouvelle pyramide. Les mauvais gras tout en haut figurant les aliments à ne manger qu'occasionnellement et les acides gras insaturés en bonne place au bas de la pyramide.

Le deuxième changement concerne les aliments riches en sucres lents, comme le pain, les pâtes, les pommes de terre, le riz, les céréales. En effet on distingue désormais les aliments à grains complets des aliments à grains raffinés. Ces derniers ont perdu une grande partie de leur intérêt et se trouvent relégués désormais au rang des sucreries ou sucres rapides, c'est-à-dire tout en haut de la pyramide alimentaire et ne doivent être consommés qu'occasionnellement.

Les aliments à grain complets qui, eux, ont un indice glycémique bas se partagent le bas de l'échelle avec les huiles végétales. Ce sont : le riz complet, le pain complet, les pâtes aux farines complètes, les céréales complètes (blé, épeautre etc...).

La pyramide alimentaire.



Les recommandations se lisent de bas en haut. En bas les aliments à manger en plus grande proportion et en haut les aliments à éviter et donc à ne manger qu'occasionnellement.

Tout d'abord l'eau :

Nous savons que notre corps est constitué de plus 70 % d'eau et c'est donc l'élément de base de notre corps et par conséquent de notre alimentation.

Il est nécessaire de boire au minimum un litre et demi d'eau par jour et bien plus encore en été pour compenser la perte d'eau et de sels minéraux notamment par la sueur. Certains médecins préconisent même 1 litre d'eau par 25 kg de poids.

L'activité physique :

Une nécessité reconnue depuis de nombreuses décennies déjà. Elle améliore notre métabolisme de base et permet de maintenir notre appareil cardio-vasculaire en bon état. Elle est également très importante dans un programme minceur car elle permet de maintenir les besoins de base de l'organisme. En effet si vous diminuez votre apport calorique sans faire d'activité physique votre corps va s'adapter à ces nouvelles règles et stopper votre perte de poids.

De plus une perte de poids sans activité physique contribue à une perte de masse musculaire. Un petit rappel : le muscle est plus lourd que la graisse et votre perte de poids pourrait s'avérer être un leurre si vous ne faites rien pour vous re-muscler parallèlement.

Activité physique n'est pas synonyme d'épreuves d'endurance à outrance, une marche douce durant une heure ou une séance de natation ou de vélo d'appartement est déjà une très bonne habitude facile à mettre en œuvre.

L'idéal serait d'avoir une activité physique au moins trois fois par semaine.

Les aliments à base de grains entiers :

Ces aliments doivent être présents à chaque repas. Ils constituent un carburant de choix de sucres lents.

Mais attention à leur préparation. Cuits à l'autocuiseur, passés au chinois ou pressés en purée ces aliments perdent leur propriété. En effet en cassant les fibres qu'ils contiennent ou en les supprimant lors de leur passage dans une passoire, ces aliments ne sont guère mieux que les sucres rapides comme les pâtes à farine blanche par exemple ou les bonbons tout simplement.

Attention également à leur cuisson. En les cuisant trop vous leur ôtez également leurs propriétés d'aliment fibreux. Un repère : plus vous aurez besoin de les mastiquer et plus ils seront intéressants pour votre bien-être et votre satiété.

N'oubliez pas qu'il faut environ 20 minutes pour que votre cerveau reçoive l'ordre de satiété.

Les huiles végétales :

Les bonnes graisses sont nécessaires pour une santé sans faille.

Les huiles végétales sont intéressantes pour notre corps car elles lui apportent les oméga 3 et participent à l'assimilation de bon nombre de vitamines qui ne seraient pas solubles sans elles. Par ailleurs elles constituent un élément de choix pour notre cerveau qui lui est presque entièrement constitué de graisse.

Les fruits : 2 à 3 portions par jour:

Les fruits sont très importants pour les vitamines. Il est nécessaire de varier les fruits au cours de la même journée chacun n'ayant pas les mêmes propriétés ni les mêmes vitamines.

Les légumes :

A manger en abondance. Ils vous apportent vitamines et sels minéraux divers et vous aident dans votre sensation de satiété. Un bon plat de haricots verts est plus rassasiant que quelques frites, à calories égales.

Une bonne proportion consiste à manger au moins 5 fruits et légumes par jour soit 300g de légumes et 200g de fruits.

Les noix et légumineuses : 1 à 3 portions par jour :

Là aussi il est important de ne pas casser les fibres de ces aliments, ni de trop les cuire. Une digestion plus lente de ces aliments ne fait pas s'envoler le taux d'insuline et permet de contrôler votre glycémie et d'éviter les trop gros écarts qui mèneraient à l'hypoglycémie et à l'appel insupportable de sucre.

Vous connaissez sûrement la phrase suivante qui dit : le sucre appelle le sucre et je suis sûre que vous avez déjà pu la vérifier.

Plongez la main dans un paquet de bonbons chocolatés par exemple ou de chouchous vous savez ces cacahuètes enrobées que l'on achète dans les foires. Il y a de grandes chances pour que vous n'arriviez pas à vous arrêter d'en manger. L'envie revenant régulièrement de retourner au sachet pour en prendre à nouveau.

Mangez une bonne pomme ou grignotez une carotte et vous voilà calé jusqu'au prochain repas et même si les chouchous venaient à passer à portée de main ils ne vous diraient plus grand chose.

Poissons, volailles et œufs jusqu'à 2 portions par jour.

La viande la moins grasse est plus grasse que le poisson le plus gras. Ceci se passe de commentaires. Nous savons désormais tous qu'il vaut mieux manger du poisson, même du thon ou du saumon vapeur qu'une entrecôte. Si toutefois vous êtes plus viande que poisson rabattez vous de préférence sur les volailles qui sont moins grasses et nocives que les viandes rouges.

Produits laitiers :

1 à 2 portions de produits laitiers par jour ou prise de calcium.

Privilégiez les produits laitiers allégés, leur gras faisant partie de la catégorie des mauvais gras. Mais lisez tout de même les étiquettes. Il est important de s'assurer que le goût n'ait pas été renforcé par du sucre pour palier au manque de gras. Evitez également tous les édulcorants qui ne vous habituent pas à manger moins sucré et qui de nos jours sont de plus en plus impliqués dans des problèmes de santé importants.

Préférez également les produits laitiers que l'on mange à la cuillère car ils sont moins gras que leur version en morceau. (vous pourrez le constater dans les tableaux ci-après)

A éviter et donc à ne prendre qu'occasionnellement :

Beurre, viande rouge, pain blanc, riz blanc, pommes de terre, pâtes à base de farine blanche, sucreries. Ces sucres rapides envahissent le sang rapidement et font grimper l'insuline. Le sucre non utilisé en énergie est transformé en graisse en prévision d'une carence ultérieure.

Quelques précisions

Une erreur couramment rencontrée était de ne classer les sucres rapides qu'en relation avec le goût sucré des aliments et la structure chimique des glucides. Ainsi seules les sucrerie, ou sucres étaient considérés comme sucres rapides. Aujourd'hui pour différencier les sucres rapides des sucres lents on fait référence à leur pouvoir glycémiant c'est-à-dire leur pouvoir de faire monter la glycémie (le taux de glucose) dans le sang.

Un aliment à indice glycémique bas, inférieur à 50 a la particularité de ne pas trop influencer le taux de glycémie dans le sang. Il déclenche le glycogène hormone de la minceur par excellence. Le glycogène n'intervient que lorsque le taux de glycémie est descendu à un certain seuil. En allant puiser les graisses dans vos réserves il va les transformer en sucre pour remonter votre taux de sucre à la normale.

Inversement, les aliments ayant un indice glycémique supérieur à 50 ont la propriété de faire monter le taux de sucre trop rapidement dans le sang et d'appeler l'insuline à la rescousse. L'insuline va faire baisser trop rapidement ce taux de sucre à la normale, voire même un peu plus bas sans toucher au stock de graisse et déclencher une envie impérieuse de sucre, due à la fatigue occasionnée. Et voici le début d'un cercle vicieux qui s'installe, ainsi que la prise de poids par un trop gros apport de sucre qui sera très vite transformé en graisse. Le sucre appelle le sucre et il nous est très difficile de lutter contre ces besoins.

Voici les tableaux de quelques aliments et leur indice glycémique.

A retenir. L'index glycémique est différent du taux de glucides des aliments. Il reflète le résultat de la digestion sur l'aliment ingéré et sa manière de se comporter dans la glycémie, c'est-à-dire sa faculté à faire monter plus ou moins rapidement le taux de glucose dans le sang.

Ce tableau est donné pour chaque aliment pris séparément. En effet l'association des aliments entre eux modifie considérablement leur index glycémique. Nous y reviendrons un peu plus loin.

Ici nous distinguerons les indices glycémiques :

bas à très bas c'est-à-dire inférieurs à 45 que nous noterons « 1 »,

les indices glycémiques moyens c'est-à-dire tournant autour de 50, que nous noterons « 2 »

et les indices glycémiques haut, supérieurs à 55 que nous noterons « 3 ».

Une autre indication est celle des lipides qu'il est important de prendre en compte lorsque l'on souhaite perdre du poids.

De plus il faut distinguer les graisses insaturées indispensables pour notre corps, contenues dans les aliments d'origine végétale ou les poissons, des graisses saturées, nocives pour la santé que l'on trouve dans les aliments d'origine animale.

A savoir : bien que les lipides augmentent le temps de digestion des aliments et de ce fait limitent la hausse de la glycémie dans le sang, ce serait une grave erreur d'en consommer en grosse quantité car il faut se rappeler qu'un lipide contient plus du double de calories qu'un glucide ou qu'un protide.

Féculents – légumes secs	Poids	Index glycémique	Graisse ou lipides en g*
Blé cuit	50 g ou 2 CS	1	0
Fèves	70 g soit 3 CS	1	0
Flageolets cuits	70 g soit 3 CS	1	0
Haricots blancs cuits	50 g soit 2 CS	1	0
Haricots rouges cuits	50 g soit 2 CS	1	0
Lentilles cuites	70 g soit 3 CS	1	0
Maïs	50 g soit 3 CS	1	1
Marrons chauds	50 g	2	1
Marrons en purée	50 g	2	1
Pâtes cuites	50 g soit 2 CS	1	0
Pois cassés	40 g soit 2 CS	1	0
Pois chiches cuits	40 g soit 2 CS	1	0
Pomme de terre	50 g soit la taille 1 oeuf	3	0
Purée de pomme terre	60 g soit 1 CS	3	1
Riz cuit	50 g soit 2 CS	2	0
Semoule cuite	50 g soit 2 CS	1	0

Légumes	Poids	Index glycémique	Graisse ou lipides en g*
Artichaut	100 g soit 1 gros	1	0
Betteraves rouges	100 g soit 4 CS	2	0
Carotte crue	130 g	1	0
Carotte cuite	130 g	3	0
Choux de bruxelles	100 g environ 6	1	0
Citrouille ou potiron	160 g	2	0
Cœur de palmier	120 g soit 2 cœurs	1	0
Germes de soja	200 g	1	3
Légumes verts ¹	200 g	1	0
Macédoine	100 g soit 4 CS	1	0
Maïs	50 g soit 3 CS	1	1
Navet	200 g soit 1 gros	1	0
Oignon	130 g	1	0
Petits pois	80 g soit 4 CS	2	0
Pissenlit	170 g	1	0
Poivron rouge	170 g	1	0
Potimarron	160 g	2	0
Potiron ou citrouille	160 g	2	0
Radis noir	90 g	1	0
Salsifis	180 g soit 2 CS	1	0
Topinambour	100 g	1	0

* Le poids de lipides s'entend pour des légumes nature sans matière grasses.

Vous constaterez que la majorité des légumes ne contiennent pas de lipides.

Il est important également de retenir l'effet de la cuisson sur les carottes. En effet, elles passent d'un indice glycémique bas lorsqu'elles sont crues à un indice glycémique haut lorsque nous les cuisons.

Nous comprenons ici l'importance des légumes dans nos menus lorsque l'on souhaite perdre du poids dans la mesure où associés à des féculents ils leur permettent de baisser leur pouvoir glycémiant tout en nous permettant de nous rassasier par la quantité que nous pouvons manger.

Les fruits et leur indice glycémique

Il est à retenir qu'à degré de maturité égale ce sont les bananes et les raisins qui ont le plus fort indice glycémique et sont considérés comme moyennement glycémiant.

Les autres fruits ont un pouvoir glycémiant de bas à très bas et peuvent se classer dans l'ordre décroissant suivant :

Les fruits à noyaux (abricots, cerises, mirabelles, pêches, prunes, quetsches)

Les fruits à pépins (oranges, poires, pommes)

Les fruits rouges (fraises, framboise, groseille, mûres, myrtille)

Les fruits avec une forte proportion d'eau (melon, pastèque).

Les fruits secs et leur indice glycémique

Les fruits secs	Poids	Index glycémique	Lipides en g
Amandes	120 g	1	65
Cacahuètes	80 g	1	30
Noisettes	130 g	1	80
Noix	130 g	1	80
Pistaches	105 g	1	55

Vous constaterez ici la raison de la méfiance face à ces aliments qui malgré un indice glycémique extrêmement bas doivent être mangés sans excès à cause de leur proportion de lipides et donc leur fort pouvoir calorique.

Dans la pyramide alimentaire ils sont en bonne position toutefois et ne doivent pas être complètement boudés mais pensez à bien les doser et rappelez-vous qu'une petite poignée de noisettes est bien moins rassasiantes que, par exemple, 3 cuillères à soupe de lentilles.

Les produits laitiers

Les produits laitiers	Poids	Index glycémique	Lipides en g
Brie	40 g	0 car pas de glucides	10
Camembert	40 g	0 car pas de glucides	10
Chèvre	40 g	1	10
Flan en poudre sans sucre	6g soit 2 CC de poudre	1	0
Fromage blanc 0% MG	150 g soit 3 CS	1	0
Fromage blanc 20% MG	150 g soit 3 CS	1	5
Fromage blanc 40% MG	150 g soit 3 CS	1	11
Gruyère	40 g	0 car pas de glucides	12
Lait écrémé	200 ml soit un bol	2	0
Lait demi-écrémé	200 ml soit un bol	2	4
Lait entier	200ml soit un bol	2	8
Lait écrémé en poudre	10 g soit 2 CS rases	2	0
Mousse au chocolat	50 g	1	4
Petits suisses à 40%	60 g soit 2	1	6
Roquefort	40 g	0 car pas de glucides	15
Yaourt 0%	125 g	1	0
Yaourt lait entier	125 g	1	4
Yaourt nature	125 g	1	1
Yaourt aromatisé	125 g	2	2
Yaourt aux fruits maigre édulcoré	125 g	1	0

On constate ici que les fromages n'ayant pas de glucides ont par contre un taux de lipides élevé et sont donc à éviter autant que possible si l'on souhaite perdre du poids.

Les viandes, les poissons et les œufs

Viandes-poissons-œufs	Poids	Index glycémique	Lipides en grammes
Agneau côtelette	100 g	0 car pas de glucides	25
Agneau gigot	100 g	0 car pas de glucides	6
Bœuf	100g	0 car pas de glucides	20
Cheval	100g	0 car 1g de glucides	3
Crabe	100 g	0 car pas de glucides	2
Foie	100 g	0 car pas de glucides	5
Jambon	80 g soit 1 tranche	0 car pas de glucides	10
Lapin	100 g	0 car pas de glucides	8
Mouton	100 g	0 car pas de glucides	25
Œufs	150 g soit 2 œufs	0 car pas de glucides	12
Poisson croquettes	100 g	1	6
Poisson gras	150 g	0 car pas de glucides	12
Poisson maigre	150 g	0 car pas de glucides	2
Porc côte	100 g	0 car pas de glucides	25
Porc filet	100 g	0 car pas de glucides	12
Saucisson sec	50 g soit 5 rondelles	0 car pas de glucides	25
Veau	100 g	0 car pas de glucides	7
Volaille	100 g	0 car pas de glucides	7 g

A noter ici : la viande rouge est plus grasse que la viande blanche qui elle-même est plus grasse que le poisson.

Attention aux graisses des viandes et des œufs qui sont des graisses saturées donc mauvaises pour le corps. Privilégiez autant que possible le poisson dont les graisses sont insaturées tout en limitant toutefois leur consommation car l'excès de graisses n'est jamais satisfaisant et encore moins pour perdre du poids.

Les matières grasses

Les matières grasses	Poids	Index glycémique	Lipides en g
Beurre	12 g soit 1 CS rase	0 car pas de glucides	10
Beurre allégé	12 g soit 1 CS rase	0 car pas de glucides	5
Crème fraîche	30 g soit 1 CS	0 car pas de glucides	10
Crème fraîche allégée	30 g soit 1 CS	0 car pas de glucides	5
Huile de tournesol	10 g soit 1 CS	0 car pas de glucides	10
Margarine au tournesol	12 g soit 1 CS rase	0 car pas de glucides	10
Mayonnaise	10 g soit 1 CS rase	0 car pas de glucides	8
Mayonnaise allégée	10 g soit 1 CS rase	0 car pas de glucides	4
Vinaigrette allégée	10 g soit 1 CS	0 car pas de glucides	5

Bien différencier les graisses animales (beurre, crème fraîche) des graisses végétales (huile de tournesol, margarine au tournesol, mayonnaise) mais veillez à en limiter toutefois la consommation.

Les céréales

Les céréales	Poids	Index glycémique	Lipides en grammes
Biscotte	13 g soit 1 et demie	3	0
Corn flakes /pop corn	13 g soit 4 CS	3	0
Farine	13 g soit 1 CS rase	1	0
Céréales raffinées sucrées	13 g soit 4 CS	3	0
Céréales complètes sans sucre	13 g soit 4 CS	2	0
Croissant	50 g soit 1	2	12
Flocons d'avoine	13 g soit 4 CS	1	0
Maïs	50 g soit 3 CS	1	1
Maizena	13 g soit 1 CS rase	1	0
Pain	20 g soit 1 tranche	3	0
Pain grillé	13 g soit ½ tranches	3	0
Pain de seigle complet	20 g soit 1 tranche	1	0
Pain intégral	20 g soit 1 tranche	1	0
Pâte brisée surgelée	100 g soit ¼ de bloc	2	20
Pâte feuilletée surgelée	100 g soit ¼ de bloc	2	25
Pâtes intégrales	100 g soit 4 CS	1	0
Petit pain au chocolat	70 g soit 1	2	15
Petit pain aux raisins	80 g soit 1	2	10
Riz à cuisson rapide	100 g soit 4 CS	3	0
Riz complet	100 g soit 4 CS	1	0

Préférez la version complète à la version raffinée est une sage habitude.

Produits sucrés.

Produits sucrés	Poids	Index glycémique	Lipides en grammes
Barre chocolatée	60 g soit 1	1	15
Boisson édulcorée	200 ml soit 1 verre	1	0
Bonbons	10 g soit 2 bonbons	2	0
Chocolat	20 g soit 4 carrés	1	7
Coca-cola	330 ml soit 1 petite bt	3	0
Confiture	15 g soit 1 CC	3	0
Fructose	10 g soit 1 CC	1	0
Glace	80 g soit 2 boules	1	5
Glucose	12 g soit 1 CC	3	0
Limonade	200 ml soit 1 verre	3	0
Maltose	10 g soit 1 CC	3	0
Miel	12 g soit 1 CC	3	0
Sorbet	80 g soit 2 boules	1	0
Sucre (saccharose)	5g soit 1	3	0

Et quelques exemples de plats complets pour information.

Divers	Poids	Index glycémique	Lipides en grammes
Biscuit apéritif	20 g soit 10	1	6
Bouchée à la reine garnie	180 g soit 1	2	30
Cannelloni	150 g soit 4	1	7
Cassoulet (haricot+sauce)	150 g	1	5
Chips	20 g soit 20	3	7
Crêpe	100 g soit 2 petites	1	8
Choucroute garnie	200 g soit ½ assiette	1	22
Friand à la viande	90 g soit 1	2	7
Frites	25 g soit 10	3	4
Gratin dauphinois	150 g soit 4 CS	3	20
Hachis Parmentier	200 g soit 3 CS	3	12
Hot dog	130 g soit 1	2	7
Lasagnes	150 g soit 2 CS	1	7
Pizza	100 g soit ¼	1	8
Potage	14 g soit 1 sachet	1	1
Potage	300 ml soit 1 brique	1	4
Quiche	115 g soit ¼	1	15
Raviolis	100 g soit 8	1	3

Quelques précisions

Pour palier à l'inconvénient d'un aliment hyperglycémiant la solution est de ne jamais le manger tout seul. Si vous avez envie d'une pâtisserie, ne la mangez pas au goûter par exemple mais en fin de repas. Elle bénéficiera des fibres que vous aurez pris soin d'ajouter au repas.

Les fibres :

Leur intérêt est de former un gel en présence d'eau et d'enrober ainsi les aliments. Ceci permet de ralentir les glucides et d'éviter une élévation brutale de la glycémie. Pensez donc à boire afin d'optimiser ce processus.

Les pâtes sont plus hyperglycémiantes que les légumineuses, mais toutefois moins que le riz et les pommes de terre.

Préférez le pain complet mais veillez à votre consommation. Normalement il ne devrait pas être nécessaire d'en manger au cours d'un repas car il devrait venir en remplacement des glucides ou pour en compléter la portion.

Attention aux préparations qui brisent les fibres et en diminuent leur effet. Ceci concerne par exemple le pain complet que vous passez au grille-pain, la cuisson à l'autocuiseur, le mixage et le passage au tamis.

Limitez au maximum les sucres rapides ceux qui ont un index « 3 » dans les tableaux.

Buvez de l'eau lorsque vous mangez des fibres afin d'optimiser leur possibilité de ralentir le passage du sucre dans le sang.

Nous n'avons pas parlé des protéines.

Les protéines correspondent à l'aliment constructeur de notre corps et ont donc un rôle essentiel dans le renouvellement de sa structure. Les protéines ne comportent que 4 calories pour 1 gramme (comme les glucides) et le corps est incapable de transformer un surplus en graisse, contrairement aux glucides.

Il est donc important de ne pas les négliger dans un programme visant à perdre du poids. Par contre on les trouve souvent en compagnie des lipides dans les aliments. C'est pourquoi vous préférerez manger du poisson et des viandes blanches tout en évitant de remplacer le gras ainsi évité par des matières grasses de cuisson.

Choisissez plutôt une cuisson en papillotes, au four, à la vapeur, au grill ou au court bouillon afin de leur conserver cet avantage et buvez beaucoup.

En pratique :

Bougez et buvez au moins 1 litre et demi d'eau par jour.

Préférez les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis.

Manger au moins 3 légumes (de préférence vert foncé ou orange,) et 2 fruits (privilégiez la variété et n'abusez pas des jus). N'oubliez pas les légumes crus pour préserver les fibres au maximum.

Pas plus de 3 cuillérées à café de matières grasses en choisissant les bons gras (graisses végétales).

Pas plus de 2 produits laitiers (de préférence maigres), ou autres sources de calcium.

Préférez le poisson et les viandes blanches aux viandes rouges pour leur apport en protéines 2 fois pas jour.

Accompagnez les féculents de légumes verts ou remplacez les par les légumineuses.

Attention aux graisses de cuisson.

A quoi correspondent les parts ou portions ?

Légumineuses : 100 g soit 4 CS

Pâtes, riz, semoule, blé, ... : 100g soit 4 CS

Viande poissons : environ 100 g soit à peu près la grandeur de la paume de la main

Pour les œufs : 2

Fromage blanc : 100 g (soit un pot individuel ou 3 CS)

Pain : 2 petites tranches (50 g)

Pommes de terre : 2 moyennes (de la grosseur d'un œuf) soit 100g

Un élément à prendre en considération :

Il a été observé dans le monde médical que les personnes qui avaient un « gros ventre » couraient plus de risque de maladie cardio-vasculaire. A cela un calcul simple s'impose. A l'aide d'un mètre ruban vérifiez votre tour de taille ainsi que votre tour de hanches et appliquez le rapport suivant :

Tour de taille

__divisé par__ = RTH (rapport taille hanches)

Tour de hanches

Pour les personnes dont la silhouette est en forme de pomme, la graisse s'accumule dans la région de l'abdomen et de la poitrine, autour des organes internes, notamment le cœur, le foie... ce qui augmente les risques d'accidents cardio-vasculaires, de diabète, de troubles vésiculaires, d'hypertension artérielle.

Chez les personnes qui ont une silhouette en forme de poire, la graisse s'accumule sur les hanches et les cuisses, sous la surface de la peau. Ces personnes ont donc un moindre risque de complications graves dues à leur surpoids.

Évaluez les risques pour votre santé

Risque faible

- Chez les femmes, RTH inférieur à 0,8
- Chez les hommes, RTH inférieur à 1,0

Risque élevé

- Chez les femmes, RTH supérieur à 0,8
- Chez les hommes, RTH supérieur à 1,0

Le rapport tour de taille/tour de hanches (RTH) est un bon indicateur du risque que représente le poids pour les complications telles que les maladies cardiovasculaires, l'hypertension etc...

Toutefois si votre RTH vous inquiète, parlez-en à votre médecin qui vous communiquera toutes les informations complémentaires.

Maigrir est un choix

Maigrir ou ne pas maigrir à vous de choisir.

Accepter de maigrir pour votre santé ou pour votre esthétique est un choix. Bien que dans certains cas les conséquences puissent être dramatiques il s'agit tout de même d'un choix.

Accepter de rester en surpoids ou obèse malgré les complications prévisibles doit être assumé de la même manière que décider de perdre le poids en excès.

Vous avez réfléchi et vous avez décidé de maigrir alors faites-le pour vous et non pas pour votre médecin ou pour votre entourage. Maigrir est un choix personnel.

Par contre une fois la décision prise ne remettez pas au lendemain et attaquez de suite. Ne repoussez pas votre programme minceur.

Fixez-vous des objectifs réalisables et acceptez d'aller doucement pour enfin maigrir durablement.

Tout au long de cette aventure EFT vous soutiendra.

Que ce soit pour vous motiver au démarrage ou pour passer un cap un peu difficile ou un de ces paliers qui vous résiste pendant plusieurs jours, EFT vous accompagnera. Pensez à vous en servir.

A chaque fois que vous sentirez une envie impérieuse de manger, arrêtez-vous et posez-vous la question suivante :

Que se passe-t-il ?

Et tapotez immédiatement sur ce qui vous vient en tête.

Cette envie passera très vite et vous aurez résolu en même temps le souci qui se présentait. Ce sera là votre travail le plus dur à réaliser. Pensez à dire :

STOP ! QU'EST-CE QUI SE PASSE ?

TROISIEME PARTIE.

Passons maintenant au côté pratique.

En préliminaire.

Je vous ai préparé un petit programme qui va vous permettre de décanter déjà quelques croyances et limites que vous avez pu établir.

Vous allez dans un premier temps travailler sur cette partie du programme avant de passer au côté plus pratique de votre programme minceur.

Cette partie est accessible soit en cliquant sur chacun des liens des thèmes ci-dessous ou en vous rendant au lien suivant :

[Thèmes à traiter en premier](#)

Voici ici regroupées par thème différentes phrases. Il est nécessaire dans un premier temps de choisir un thème dans cette première partie afin d'éliminer certaines croyances et limites que nous nous sommes fixées.

[Votre Histoire pondérale](#)

[Hérédité](#)

- [Estime de soi](#)
- [Vos Habitudes alimentaires](#)
- [Vos impressions](#)
- [Les régimes et moi](#)
- [Si je me sens privé](#)

Après avoir soigneusement travaillé sur chacun de ces thèmes vous pourrez commencer votre régime plus sereinement.

Vous verrez alors combien cela devient plus facile de penser à préparer ses menus à l'avance et de s'y tenir afin de modifier nos habitudes alimentaires pour nous approcher au mieux des données correspondant à la pyramide alimentaire que tous les grands nutritionnistes appliquent maintenant.

Préparer ma semaine de menus.

Si vous disposez déjà d'un plan minceur équilibré vous pourrez sans problème vous en tenir à vos documents. Si votre médecin vous a indiqué un régime à suivre il est bien entendu que c'est son régime que vous utiliserez.

La tâche principale de cet ebook est de vous aider avec EFT dans votre démarche personnelle. Le plan présent dans ce programme permettra aux personnes ne connaissant pas les compositions de repas idéales de conserver une bonne santé et n'est donné qu'à titre d'information. Il n'est aucunement obligatoire pour réussir le programme EFT guidé.

Pour vous aider dans cette tâche je vous ai préparé un petit programme vous permettant de choisir directement dans des listes pré-établies les aliments nécessaires pour composer vos menus de la semaine.

A noter toutefois que les catégories d'aliments proposés peuvent être inversés dans les repas d'une même journée.

En effet, afin de suivre au mieux votre programme, il est nécessaire de prendre le temps chaque semaine de se poser et de constituer cette feuille de route. Il est très difficile de manger équilibré et en proportions correctes lorsque l'on décide de son menu au moment de passer à table. Aussi je vous conseille cette étape nécessaire afin de gérer au mieux vos nouvelles habitudes alimentaires.

Vous constaterez ici que nous ne parlons pas vraiment de régime mais d'habitudes alimentaires. Car en effet notre problème vient de ce que nous ne mangeons pas correctement et que nous avons tendance à déséquilibrer complètement notre alimentation. Nous mangeons généralement trop de « mauvaises graisses » et trop de « sucres rapides ».

Nota bene : Pensez à vos vacances et préparez en conséquence vos menus ou imprimez cet ebook ainsi qu'une ou plusieurs pages de menus de la semaine afin de les composer sur place.

Pour se faire il sera juste nécessaire d'accéder à l'adresse en bleu ci-après et de cliquer directement au bas de la page sur le bouton de visualisation des menus de la semaine dans « cliquer sur les jours de la semaine ». Vous obtiendrez ainsi un menu vierge prêt à être complété par vos soins.

Pour accéder au programme.

[En cliquant sur ce lien vous accéderez au programme permettant de composer vos menus de la semaine](#)

Comment composer vos repas ?

Six éléments sont indispensables.

- une entrée de crudités avec une cuillerée à café de vinaigrette préparée avec une huile végétale (olive, ou colza de préférence), pour les légumes et fibres
- 100 g de viande ou de poisson ou deux oeufs, pour les protéines
- 150g de légumes verts cuits voir plus si vous le souhaitez avec une cuillerée à café de matières grasses végétales pour les bons gras
- un laitage ou une petite part de fromage avec le moins de matières grasses possible et le minimum de pain si vous ne pouvez pas vous en passer
- une part de féculents (trois pommes de terre de la taille d'un oeuf, quatre cuillères à soupe de riz, de pâtes ou de semoule à grain complet de préférence).
- De l'eau en quantité importante

A noter : l'association féculents + légumes verts peut être avantageusement remplacée par des légumineuses (lentilles, pois cassés, etc...)

Pour se conformer à la pyramide alimentaire nouvelle version il faudra donc suivre les recommandations suivantes. Sachez que celles-ci sont classées par ordre décroissant, c'est-à-dire que plus vous descendrez dans cette liste et moins vous consommerez les aliments de la catégorie citée :

- pratique régulière de l'activité physique et contrôle du poids
- consommation d'aliments constitués de grains entiers 3 portions par jour
- usage d'huiles végétales (olive, colza et noix principalement)
- 2 à 3 portions de fruit par jour
- des légumes en abondance
- 1 à 3 portions de noix et de légumineuses par jour
- jusqu'à 2 portions d'oeuf, de volaille ou de poisson par jour
- 1 à 2 portions de produits laitiers ou de suppléments de calcium par jour
- consommation modérée d'alcool (sauf si cela est contre-indiqué)
- prise de multivitamines (selon la posologie)
- à consommer avec parcimonie : beurre, viande rouge, riz blanc, pain blanc, pommes de terre, pâtes et sucreries

Comment palier aux différents problèmes rencontrés.

Certains jours tout se passera à merveille. Vous pourrez manger ce qui est nécessaire pour être en bonne santé et ne ressentirez aucune envie supplémentaire ni aucun élan contraire à votre régime.

D'autres jours, contrarié ou fatigué par votre journée de travail, le stress, les nouvelles pas toujours réjouissantes, vous aurez l'impression que plus rien ne va, que vous ne maîtrisez plus votre programme minceur et que vous avez peur ou que vous avez craqué.

Pas de panique !

EFT est toujours là pour prendre le relais.

Arrêtez-vous et faites le point.

Pour vous aider voici la deuxième partie du programme EFT. Vous constaterez qu'il est beaucoup plus relié aux aléas de la vie, aux sentiments que l'on peut ressentir.

Il comporte les thèmes suivants :

(Bien sûr cette liste n'est pas exhaustive. Vous disposez ci-dessous juste d'un petit exemple mais en cliquant sur chacun des liens vous trouverez un large choix de phrases.)

- [Relations : Je ne sais pas refuser](#)
- [Frustration : Je mange lorsque je suis frustré](#)
- [Rébellion : Je ne peux m'empêcher de manger lorsqu'on me dit de maigrir](#)
- [Détente : J'ai besoin de manger pour me détendre](#)
- [Convivialité : manger est très convivial](#)
- [Ennui : je mange lorsque je m'ennuie](#)
- [Récompense : je mange lorsque je suis content de moi](#)
- [Solitude : je mange lorsque je me sens seul](#)
- [Sollicitations : Je ne peux résister à la vue des bonnes choses](#)
- [Tristesse : Je mange lorsque je suis triste](#)
- [Sentiments : Je mange lorsque je suis contrarié](#)

Ce travail vous permettra de vivre vos nouvelles habitudes alimentaires sereinement. Sachez toutefois qu'il vaut mieux, même si ce n'est pas très facile, de ne se peser qu'une seule fois par semaine. Les fluctuations journalières étant très fréquentes vous risqueriez de vous décourager et de faire des erreurs alimentaires suite à des réactions de déception.

Si malgré tout vous étiez prise de « panique » à la suite d'une pesée, faites une ronde du type :

« Même si je n'ai pas perdu malgré tous mes efforts je m'aime et je m'accepte complètement »

« Même si j'ai repris grammes malgré tous mes efforts je m'aime et je m'accepte complètement»

Pour renforcer votre tapping

Je vous conseille également d'utiliser le tapotement suivant autour de l'oreille :

En commençant en haut de l'oreille et en tapotant tout autour sur la partie du crâne située à l'aplomb de votre lobe et en vous dirigeant jusqu'à la partie au bas de l'oreille à la verticale du premier point vous procéderez à l'insertion du positif.

Choisissez une phrase positive qui vous parle et que vous répéterez trois fois chaque matin, par exemple :

« Je continue à me libérer de mes kilos superflus sans aucun danger pour ma santé morale et physique »

Vous n'êtes pas obligée de toujours travailler la même phrase. Vous pourrez la modifier au gré de vos humeurs.

Cette assertion vous permettra de commencer votre journée sur une note positive. Rappelez-vous de rester positif et vous ne travaillerez qu'avec des phrases positives.

QUATRIEME PARTIE.

Béatrice Robinson, une histoire de poids.

Béatrice Robinson est une femme d'une quarantaine d'année. Elle a utilisé EFT afin de résoudre son problème de poids.

Elle s'est prise en main toute seule après avoir traité d'autres sujets avec EFT avant de s'attaquer à son poids. Toutefois elle rendait visite régulièrement à son médecin traitant pour s'assurer de sa bonne santé, contrôler sa tension et ses pulsations.

Pratiquant des rondes à tour de bras au début pour aller débusquer les limites et croyances qu'elle avait à ce sujet, elle a pu ensuite démarrer progressivement une rééducation alimentaire.

Très vite elle s'est rendue compte de certaines résistances liées à des émotions passées qu'il a fallu traiter à l'aide de EFT. D'une enfance malheureuse à une « hérédité » familiale il a été nécessaire de tapoter sur de nombreux aspects qui l'avait enrobés d'une carapace jusque là indestructible.

Voici quelques unes de ses phrases sur lesquelles elle a travaillé afin d'effacer les traces de ces émotions.

Même si je sais qu'EFT ne pourra jamais m'aider à maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: EFT ne pourra jamais m'aider à maigrir.

Même si EFT marche pour les autres mais ne marchera jamais pour moi, je m'accepte complètement.
Rappel: EFT marche pour les autres mais pas pour moi.

Même si je sais que je vais encore échouer avec ce régime, je m'accepte complètement.
Rappel: Je vais encore échouer avec ce régime.

Même si je ne veux plus jamais me priver de nourriture, je m'accepte complètement.
Rappel: Je ne veux plus jamais me priver de nourriture.

Même si ce sont les autres qui m'obligent à maigrir, je m'accepte complètement.
Rappel: Les autres m'obligent à maigrir.

Même si j'ai ce grave problème de poids et que je ne veux pas maigrir, je m'accepte complètement.

Rappel: J'ai ce grave problème de poids mais je ne veux pas maigrir.

Même si tout ce que j'ai fait pour maigrir n'a jamais servi à rien, je m'accepte et m'aime complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Mes régimes ne servent jamais à rien.

Même si je veux maigrir mais que je n'y arrive pas, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je n'arriverai jamais à maigrir.

Même si c'est injuste d'être grosse parce que je ne mange pas plus que les autres, je m'accepte complètement.

Rappel: C'est injuste d'être grosse je ne mange pas plus que les autres.

Même si j'ai honte d'être obèse, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: J'ai honte d'être obèse.

Même si je suis handicapée par mon poids, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je suis handicapée par mon poids.

Même si je ne fais plus jamais de régime, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je ne ferai plus jamais de régime.

Même si je ne sais plus quoi faire pour maigrir, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne sais plus quoi faire pour maigrir.

Même si je ne veux plus me soucier de mon poids, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne veux plus me soucier de mon poids.

Même si j'ai été blessée par les réflexions méchantes des autres sur mon poids, je m'accepte complètement.

Rappel: Ces réflexions méchantes des autres sur mon poids.

Même si je suis outrée par la méchanceté des gens envers les personnes obèses, je m'accepte complètement.

Rappel: La méchanceté des gens envers les personnes obèses me révolte.

Même si je me laisse aller à grossir, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je me laisse aller à grossir.

Même si je me dégoûte d'être obèse, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je me dégoûte d'être obèse.

Même si je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons je n'ai pas le temps, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je n'ai pas envie de prendre soin de moi et de toutes façons je n'ai pas le temps.

Même si je me sens coupable de m'occuper de moi, je m'accepte complètement.

Rappel: Je me sens coupable de m'occuper de moi.

Même si j'ai peur qu'on ne me reconnaisse plus si je deviens mince, je m'accepte complètement.

Rappel: Cette peur de perdre mon identité.

Même si j'ai peur que ma personnalité change si je deviens mince, je m'accepte complètement.

Rappel: Cette peur de changer de personnalité.

Même si je refuse de maigrir parce que mes rondeurs font mon charme, je m'accepte complètement.

Rappel: Je refuse de perdre le charme de mes rondeurs.

Même si j'ai peur d'être toute fripée si je deviens mince, je m'accepte complètement.

Rappel: Je serai toute fripée si je deviens mince.

Même si j'ai peur de devenir prétentieuse en devenant mince, je m'accepte complètement.

Rappel: J'ai peur de devenir prétentieuse en étant mince.

Même si j'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince, je m'accepte complètement.

Rappel: J'ai peur d'attirer le regard des hommes en étant mince.

Même si j'ai peur de chercher à plaire en devenant mince, je m'accepte complètement.

Rappel: j'ai peur de chercher à plaire en devenant mince.

Même si je ne me donne pas le droit d'être séduisante, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne veux pas être séduisante.

Un de ses gros blocages s'est présenté lorsqu'elle a atteint le poids de son fils aîné. Elle se sentait tellement coupable qu'il ait également des soucis de poids qu'elle ne pouvait envisager de peser moins que lui.

Laissons la parole à Béatrice sur ce sujet particulier : « Mes lectures m'ont amenée à cette conclusion : on prend du poids lorsqu'on subit un abandon ». Mon fils a subi l'abandon de son "géniteur" qui ne s'est jamais occupé de lui, et qui ne l'a jamais pris avec lui après notre séparation. Je trimballais la culpabilité de lui avoir imposé la séparation d'avec son père. En fait, son père était libre de le prendre autant qu'il le voulait mais ne l'a jamais fait, alors que j'étais toujours présente à ses côtés. Voici ma démarche avec EFT qui a fait sauter ce blocage, lié aussi aux abandons que j'avais moi-même subits au cours de ma vie. »

Ces phrases l'ont aidée à passer ce cap

Même si j'ai atteint le poids de Jacques et que je n'arrive plus à maigrir, je m'accepte complètement.

Rappel: J'ai atteint le poids de Jacques et je n'arrive plus à maigrir.

Même si je suis coupable des soucis de poids de Jacques, je m'accepte complètement.

Rappel: Je suis coupable des soucis de poids de Jacques.

Même si c'est ma faute si son père a abandonné Jacques, je m'accepte complètement.

Rappel: C'est ma faute si son père a abandonné Jacques.

Même si je suis responsable des souffrances de Jacques, je m'accepte complètement et me pardonne entièrement ma séparation d'avec son père.

Rappel: Je suis responsable des souffrances de Jacques par ma séparation d'avec son père.

Même si Jacques ne pourra jamais perdre son excès de poids, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Jacques ne perdra jamais son excédent de poids.

Elle a pu venir à bout de cette manie de se sentir toujours responsable des problèmes des autres grâce à EFT. Elle a pour cela utilisé la "Méthode de choix" du Dr. Patricia Carrington.

Même si j'endosse tous les problèmes des autres, je choisis de me libérer de cette manie, et de laisser aux autres la responsabilité de leurs actions.

Même si j'ai mal dans le dos à force d'endosser tous les problèmes des autres, je choisis de me libérer de ce fardeau encombrant qui n'a rien à faire sur mon dos.

Même si je me sens coupable de ne pas endosser tous les problèmes des autres, je choisis de pouvoir aider efficacement les autres sans me charger de leurs fardeaux.

Même si je n'ai pas l'habitude de laisser les autres porter leurs fardeaux tout seul, je choisis d'agir d'une manière qui les soulage sans plus jamais m'alourdir.

Même si les autres sont habitués à se décharger de leurs fardeaux sur moi, je choisis de ne plus en prendre toute la responsabilité.

Même si je ne sais pas comment faire pour ne plus endosser les problèmes des autres, je choisis de continuer à me dévouer à eux sans m'alourdir de leurs fardeaux.

Travail sur sa mère.

Même si ma mère ne m'a jamais aimée, je m'accepte complètement.

Rappel: Ma mère ne m'a jamais aimée.

Même si je n'aime pas ma mère, je m'accepte complètement.

Rappel: Je n'aime pas ma mère.

Même si je ne pouvais pas me défendre contre le désintérêt de ma mère, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne pouvais pas me défendre contre le désintérêt de ma mère.

Même si ma mère ne me préparait pas à manger le soir, je m'accepte complètement.

Rappel: Ma mère ne me préparait pas à manger le soir.

Même s'il n'y avait rien dans le frigo pour moi, je m'accepte complètement.

Rappel: Rien dans le frigo pour moi.

Même si j'étais livrée à moi-même quand je rentrais de l'école, je m'accepte complètement.

Rappel: Livrée à moi-même en rentrant de l'école.

Même si je ne pouvais rien manger d'autre que du pain beurré en rentrant du collège, je m'accepte complètement.

Rappel: Je ne pouvais manger que du pain beurré en rentrant du collège.

Même si je devais servir de boniche à ma mère, je m'accepte complètement.

Rappel: Ma mère se servait de moi comme d'une boniche.

Même si je suis devenue son souffre-douleur quand elle a évincé mon frère et mon père, je m'aime et me le pardonne entièrement.

Rappel: J'étais le souffre-douleur de ma mère.

Même si ma mère ne subvenait pas à mes besoins, je m'accepte complètement.

Rappel: Ma mère ne subvenait pas à mes besoins.

Même si les personnes qui le savaient n'intervenaient pas, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Personne n'est jamais intervenu pour m'aider.

Même si le médecin savait le mal que ma mère me faisait sans me secourir, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Ce médecin qui savait et ne m'a pas secourue.

Même si ma mère savait se montrer sous son meilleur jour pour ne pas se faire prendre, je m'accepte complètement et me pardonne entièrement de n'avoir pas su me défendre contre elle.

Rappel: Je n'arrivais pas à me défendre, elle gagnait toujours.

Même si personne n'osait contredire ma mère et l'empêcher de me maltraiter, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Personne n'osait empêcher ma mère de me maltraiter.

Même si ça fait 27 ans que je refuse de la voir, je m'accepte complètement et suis parfaitement en accord avec mon envie de ne plus jamais la revoir.

Rappel: Ce refus de revoir ma mère.

Même si j'ai moi-même abandonné ma mère, je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Cette culpabilité d'avoir abandonné ma mère.

Même si le sort de ma mère m'indiffère et que je ne me soucis jamais de ce qu'elle devient, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: Je n'ai pas le droit d'être indifférente au sort de ma mère.

Même si je n'arrive pas à lui pardonner tout le mal qu'elle a fait à mon père, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Tout ce mal qu'elle a fait à mon père.

Même si j'étais incapable d'aider mon père à se défendre contre ma mère, je m'aime et je m'accepte complètement et me le pardonne entièrement.

Rappel: J'étais incapable d'aider mon père à se défendre contre ma mère.

Même si je lui en veux de m'avoir privée du bonheur de mieux connaître et d'apprécier mon père, je m'aime et je m'accepte complètement.

Rappel: Elle m'a privée du bonheur de mieux connaître et d'apprécier de mon père.

Même si je me refuse à lui pardonner sa lâcheté envers mon père qui ne savait pas se défendre, je m'accepte complètement et me pardonne de ne rien avoir pu faire pour lui.

Rappel: Je refuse de pardonner sa lâcheté à ma mère.

Travail sur son père.

Béatrice a beaucoup travaillé avec EFT sur son père, un sujet bien chargé d'émotions. Son père est décédé alors qu'elle n'avait que 15 ans après un douloureux divorce avec sa mère fait de bagarres incessantes. Béatrice a été confiée à sa mère et subissait sa mauvaise influence.

Même s'il est parti avant que je puisse lui dire combien je l'aime ...

Même s'il ne me défendait pas contre ma mère ..

Même s'il m'a caché des choses sur sa vie ...

Même s'il me répétait que j'étais trop jeune pour comprendre ...

Même si j'étais trop orgueilleuse pour l'entendre ...

Même si sa manière de se nourrir me dégoûtait ...

Même si je ne savais pas qu'il ne pouvait pas faire autrement ...

Même si ma mère l'a détruit ...

Même si j'étais trop jeune pour comprendre qu'il avait besoin d'aide ...

Même si je n'ai pas pu l'aider ...

Même si ma mère me montait contre lui et que je la croyais ...

Même si je n'ai pas vu que c'était un homme extraordinaire ...

Même s'il est mort dans la misère ...

Même si je ne peux plus rien faire pour lui maintenant qu'il est mort ...

Même s'il me manque toujours énormément ...

Comme vous voyez il y avait une charge émotionnelle énorme, et mille et une raisons de s'entourer d'une "carapace de graisse" pour se protéger. Grâce à EFT, Béatrice a fait un énorme travail qui lui a permis d'avancer plus sereinement dans la vie.

Elle a aussi rencontré des paliers. Ces moments où le poids refuse de baisser malgré les efforts faits. Elle a constaté qu'ils étaient les mêmes que dans ses régimes précédents. Psychologiquement, elle bloquait aux mêmes moments avec la peur de reprendre son poids, et là encore plus qu'à l'accoutumée, car elle sentait très fort que cette fois sa perte de poids s'annonçait définitive et elle ne voulait pas que quoi que ce soit la fasse mentir. Là aussi les tapotements d'EFT ont eu raison de ses angoisses.

Même si je reprends tout le poids que j'ai perdu ...

Même si je n'arrive jamais à perdre toute ma graisse de réserve ...

Même si je ne peux plus mettre mes nouvelles affaires ...

Même si de refaire une garde-robe coûte cher

Même si je ne peux pas descendre plus bas que mon poids actuel de ...

Même si mon poids ne fait jamais moins de ...

Même si je ne sais pas ce qui m'empêche de continuer à maigrir ...

Même si je mange trop de pain ...

Même si j'ai du mal à éliminer ce que je mange ...

Même si je ne bois pas assez d'eau ...

Même si j'en ai marre d'être au régime ...

Même si je bloque au même poids qu'à ma grossesse ...

Même si j'ai repris le poids de l'époque où mon père est décédé ...

Même si je me suis sentie abandonnée lorsque mes parents se sont séparés ...

Même si j'ai peur de reprendre le poids que j'ai perdu ...

Même si j'ai peur de subir un nouvel échec ...

Même si j'ai peur de ne pas pouvoir subvenir à nos besoins ...

Même si je n'avais plus aucun soutien financier du père de Jacques ...

Même si j'ai vraiment eu peur de ne pas arriver à m'en sortir ...

Même si je ne supportais pas de vivre dans cet appartement vide ...

Même si j'ai peur d'être privée de nourriture par manque d'argent ...

Même si ce n'est pas naturel de perdre du poids en automne ...

Même si j'ai tendance à faire des réserves pour l'hiver ...

Même si on a plus faim quand il fait froid ...

Tout le travail fait sur l'obésité et les obèses.

Même si les obèses s'empiffrent ...

Même si tout le monde croit que je fais exprès d'être obèse ...

Même si les gens pensent que je pourrais moins manger ...

Même si les gens pensent que je devrais me mettre au régime ...

Même si les gens pensent que je me laisse aller ...

Même si j'attire la pitié de ceux qui consentent à un handicap ...

Même si je fais rire les enfants ...

Même si les gens se moquent de moi ...

Même si les gens ont peur que je tombe et les écrase ...

Même si je suis repoussante ...

Même si je dois m'habiller avec des vêtements que je n'aime pas ...

Même si j'ai honte de me montrer en maillot de bains ...

Même si je ne peux pas me baigner avec les miens ...

Même si j'ai ce gros ventre ...

Même si j'ai ces grosses cuisses ...

Même si mes intestins sont bloqués ...

Même si je suis arrivée à mon poids fatidique ...

Même si je suis bloquée à 100 kilos ...

Même si 100 kilos est un poids charnière pour moi ...

Même si je veux garder ma carapace de graisse ...

Même si j'ai besoin de garder mes kilos en trop ...

Mais aujourd'hui ? où en est Béatrice ?

Béatrice interviewée il y a un an dans « Maigrir facilement par le régime EFT » a accepté de revenir ici vous donner de ses nouvelles afin de vous rendre compte des effets d'un traitement EFT sur tout ce qui vous dérange.

Témoignage de Béatrice Robinson

Bonjour,

Je suis ravie de revenir vous donner de mes nouvelles. Je peux aujourd'hui vous confirmer que le poids perdu avec EFT est perdu définitivement.

Bien sûr il vous faudra rester attentif et traiter chaque problème dès son apparition car même si vous avez fait un énorme travail sur votre passé il y aura sûrement quelques petits aspects qui continueront à se montrer au fil des mois.

Prenez l'habitude de stopper dès que votre poids stagne et de vous poser les questions adéquates.

Qu'est-ce-qui se passe ?

Qu'est-ce-que cela me rappelle ?

Et travaillez immédiatement dessus.

J'ai rencontré d'autres moments difficiles. Cette année par exemple il y a eu un épisode où je prenais deux kilos ; en reperdais deux puis 4 kilos puis bataillait pour les reperdre. J'avoue que j'étais un peu perdue je ne voyais vraiment pas d'où cela pouvait provenir. Bien sûr je me rendais compte que je mangeais plus et que j'en avais vraiment besoin mais je refusais de reprendre du poids.

C'est mon médecin qui m'a donné la clef de l'énigme. Il a voulu contrôler ma glande thyroïde car cette fatigue était accompagnée d'une baisse notable des pulsations cardiaques, comme si je marchais au ralenti.

D'ailleurs c'est bien ce qui se passait. Mon métabolisme s'était complètement ralenti à cause d'une hypothyroïdie débutante.

Je suis actuellement un traitement de substitution car il fallait traiter ce problème rapidement mais je ne désespère pas de pouvoir m'en passer très vite avec l'aide d'EFT. Je pense qu'il s'agit là aussi d'un blocage énergétique comme si ma thyroïde s'était mise en travers de ma volonté de perdre du poids, puisque dans le cas de l'hypothyroïdie il y a prise de poids associée.

N'empêche que grâce à EFT il n'y a pas eu d'envolée significative et j'ai pu lutter contre cette prise de poids au coup par coup. Je pourrais m'attaquer au travail de fond sur ce blocage lorsque le traitement sera ajusté et que l'on aura adapté le meilleur dosage par rapport aux besoins actuels de ma glande devenue paresseuse.

Tout ceci pour souligner encore une fois qu'il est important de se faire accompagner par votre médecin traitant.

Il y a aussi les aléas de la vie, les contrariétés ou même certains bonheurs qui font que l'on a envie ou besoin de manger et là également EFT vous aidera. Vous avez vraiment un allié pour la vie.

Où en suis-je aujourd'hui ? Je souhaiterais encore perdre une vingtaine de kilos. Et pour la première fois de ma vie, deux ans après le début de cette aventure je suis toujours motivée et je n'ai pas repris de poids. Même si mon histoire de thyroïde m'a fait perdre un peu de temps car cela fait bien six mois que je n'ai pas pu perdre vraiment de poids et que je n'ai fait que rattraper les effets de ce dérèglement. Mais c'est très positif car même face à ce souci j'ai pu conserver le bénéfice de mes efforts.

EFT est vraiment adapté pour maigrir durablement... mais comme pour toute entreprise cela demande de la persévérance de la patience et beaucoup de travail personnel. C'est clair qu'il ne s'agit pas de pilule miracle, d'ailleurs elles n'existent pas. Par contre c'est une technique qui en plus de vous soutenir dans vos efforts résout les problèmes sous-jacents qui sont les vraies causes de votre surpoids.

Parfois vous aurez travaillé sur un sujet et vous vous rendrez compte que tout n'est pas parti sans arriver à savoir de quoi il s'agit. Si j'en parle ici c'est que ce n'est que cette année que j'ai pu découvrir l'origine de mon problème de poids et ce en travaillant sur l'épisode de mon enlèvement.

Lorsque j'avais trois ans je vivais au Maroc où mon père terminait un contrat de comptable pour une entreprise internationale.

En revenant de chez le coiffeur avec mon père et mon frère j'ai été enlevée et retenue dans une sorte de grand hangar. Ceci s'est passé alors que je jouais à chat avec mon frère et que nous venions de tourner à un coin de rue. Lorsque mon père a tourné à son tour je n'étais plus entre lui et mon frère.

Mon père est rentré par la première porte qu'il a rencontrée et c'était le hangar où j'étais retenue. Il a demandé aux hommes qui se trouvaient là s'ils n'avaient pas vu une petite fille, etc... il a donné ma description. Et bien entendu ces hommes lui ont répondu que non.

Sur ce, mon père et mon frère sont repartis. Du vasistas de l'escalier où j'étais sous bonne garde je les ai vu passer et j'ai hurlé. A ce moment là ils sont revenus et se sont occupés de me délivrer.

J'avais travaillé sur cet enlèvement de long en large et pensais vraiment avoir traité tous les aspects. Tous les aspects oui, sauf un et pas de la moindre importance.

Lorsque je repensais à cet épisode je revoyais toujours la même image : mon père et mon frère qui s'en allaient. C'était le fait marquant de mon histoire. Je ne voyais jamais mes ravisseurs, je ne me souvenais pas d'eux.

En fait je m'étais sentie d'une part complètement abandonnée et d'autre part j'avais ressenti que je n'avais aucune valeur à leurs yeux. Ils capitulaient et partaient sans poursuivre leurs recherches, je n'en valais pas la peine...

Lorsque j'ai traité cet aspect je n'ai plus réussi à me concentrer sur cet événement dont, cette fois, tous les aspects avaient été débusqués et traités.

Ceci pour vous dire qu'il ne faut pas désespérer et que si cela ne fonctionne pas comme vous le souhaitez c'est que vous avez omis un aspect.

Je vous rappelle d'ailleurs à ce titre que Geneviève et Liliane peuvent vous aider dans votre démarche par un suivi internet. C'est très pratique de pouvoir travailler depuis son domicile sur des problèmes qui nous tiennent à cœur tout en recevant une aide en cas de besoin.

D'ailleurs je ne saurais trop vous conseiller de vous faire accompagner pour les " gros ressentis ", car seule c'est très dur à gérer et on ne voit pas les choses de la même façon, avec suffisamment de détachement pour être objectif et par là même efficace.

J'espère bien sincèrement que mon histoire vous servira pour créer votre propre réalité.

Amicalement

Béatrice

