



Programme personnalisé de *perte de poids*



07 67 00 27 21



[mynaturobullet](#)



[stephanie-couturier.fr](#)



15 Ter rue Emile Zola
44400 Rezé

Sommaire

1 - Quelques chiffres

2 - En quoi la naturopathie peut-elle vous aider ?

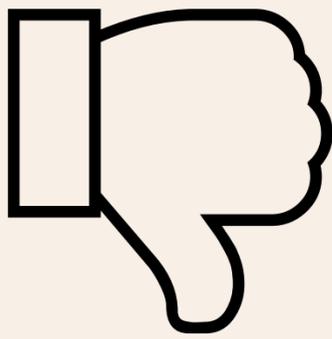
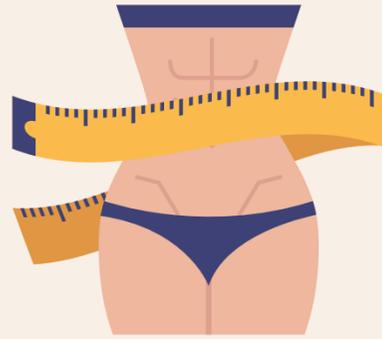
3 - Un programme en 6 temps

4 - Questions fréquentes



Quelques chiffres :

44% des Français ont déjà suivi un régime alimentaire dans l'objectif de perdre du poids



La majorité des régimes entrepris par les Français échouent.

Pour les Français, le régime est synonyme de privation, difficile à appréhender.



Parmi les Français ayant suivi un régime, la frustration est le premier sentiment auquel ils associent le régime.

En quoi la naturopathie peut-elle vous aider ?

Qu'est-ce que la naturopathie ?

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) classe la naturopathie en troisième position parmi les médecines traditionnelles mondiales, juste après la médecine chinoise et la médecine ayurvédique. L'OMS, toujours, la définit comme « un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ».

La naturopathie est une discipline holistique qui prend en compte l'individu dans sa globalité, en considérant l'ensemble des plans du consultant comme un tout, que ce soit le plan physique, émotionnel, énergétique, mental, spirituel ou socio-culturel. Ma pratique de la naturopathie se veut complémentaire de la médecine traditionnelle, elle ne saurait s'y substituer.



La naturopathie et la perte de poids

Dans l'objectif de perte de poids, la naturopathie ne viendra pas chercher le résultat à tout prix, en le réduisant à un nombre de kilos à perdre, ou en laissant de côté l'individu. Le travail est bien plus large, en effet si l'on souhaite que les résultats soient au rendez-vous et s'ancrent dans la durée, il convient de réaliser préalablement un véritable travail de fond avec le consultant. Ainsi le programme de perte de poids sera modulable sur la durée en fonction des objectifs de chacun.

En moyenne, le programme dure entre 3 et 6 mois et peut aller jusqu'à 9 mois. Ce temps est important, il permet au corps de s'adapter correctement à la perte de poids, mais il permet aussi à l'esprit d'intégrer ces modifications pour les faire siennes.



"L'homme doit harmoniser l'esprit et le corps" – Hippocrate

Un programme en 6 temps :



1

Analyser et comprendre votre personnalité, votre environnement, vos habitudes alimentaires, votre mode de vie, votre état physique et émotionnel.

2

Fixer ensemble des objectifs personnalisés et atteignables en adéquation avec votre mode de vie et ce que vous êtes.

3

Rééquilibrer vos habitudes alimentaires, physiques et sportives.

4

Nourrir le microbiote afin de recréer une flore intestinale propice à l'élimination.

5

Éliminer les toxines afin de libérer le corps des encrassages accumulés par les dérives alimentaires.

6

Drainer l'organisme afin de le stimuler et le désengorger dans le but de préserver l'équilibre métabolique, hormonal et immunitaire.



Questions fréquentes

1 – Ce programme est-il ouvert à tout le monde ? Y a-t-il des contre-indications ?

Toute personne adulte ayant du poids à perdre peut participer à ce programme. Il n'existe pas de contre-indications puisque le programme est entièrement personnalisé et adapté au consultant. Il est bien sûr impératif de déclarer au préalable toute maladie connue et/ou traitement en cours pour éviter les interactions possibles.

2 – Devrais-je peser ce que je mange ? Devrais-je compter le nombre de calories ?

Absolument pas, l'objectif étant de manger à sa faim, en conscience et en retrouvant la sensation de satiété. Côté calories, l'objectif est de rééquilibrer les repas aussi bien en quantité qu'en qualité et toujours adapter ses apports à l'activité physique à venir.

3 – Combien de rendez-vous seront nécessaires ?

Le rythme d'un rendez-vous par mois sera nécessaire afin d'observer les changements et échanger sur le bon déroulement du programme.

4 – Est-ce que le régime présente une phase de restriction ?

Ce programme n'est pas un régime restrictif, c'est un nouveau mode d'alimentation accompagné par une prise en charge du métabolisme en micronutrition. Le tout couplé avec un accompagnement sur l'équilibre émotionnel et l'activité physique et sportive.

5 – Y a-t-il des aliments interdits ?

Il est possible et surtout nécessaire de manger de tout mais les aliments doivent être de qualité. Cette notion de qualité sera largement développée dans le programme, les aliments ultra transformés, riche en sucre raffiné par exemple n'en font pas partie.

6 – Y a-t-il des possibilités d'échec ?

La naturopathie vous accompagne vers un nouveau mode d'alimentation et globalement vers un nouveau mode de vie, plus axé vers vous-même et le ressenti de vos besoins. L'accompagnement est long puisqu'on ne déconstruit pas des années de mauvaises pratiques en quelques semaines. Cette prise en charge demande un investissement personnel important et qui doit être motivé par une réelle envie de changement. On ne considère pas l'échec comme un point final à une expérience mais plutôt comme le signe d'une pratique non assimilée.

7 – Que faire si je doute de ma capacité à m'investir sur le long terme ?

Le naturopathe est là pour vous accompagner sur plusieurs mois de prise en charge, vous ne serez jamais seul. Le travail préliminaire sur la gestion des émotions vous permettra d'entamer ce programme de manière sereine. Une fois de plus, il ne s'agit pas d'un régime restrictif, les interdits n'existent pas dans ce programme. De cette façon, vous ne serez pas enclin à la frustration ou à la culpabilité qui pourraient vous conduire à des compulsions ou des fringales.

Vous avez des questions ?

Vous souhaitez rejoindre
le programme ?

N'hésitez pas à me contacter,
je me ferai un plaisir de vous répondre.



07 67 00 27 21

mynaturobullet

stephanie-couturier.fr

15 Ter rue Emile Zola 44400 Rezé