

VOTRE CORPS EST BLOQUÉ

...

*3 actions simples pour
relancer naturellement
la perte de poids*

Marie Couillard

Hypnose &

Nutrition pleine santé

www.mariecouillard.fr



***Et si le problème ne venait pas
seulement de ce que vous
mangez...***

***mais de ce que votre corps n'arrive plus à
gérer ?***

- ***Fatigue***
- ***Fringales incontrôlables***
- ***Poids qui ne bouge plus malgré vos efforts***

***Et si votre corps n'était pas contre
vous...***



mais simplement bloqué

VOUS POUVEZ MANGER CORRECTEMENT ET POURTANT



- **fatigue**
- **fringale**
- **stockage**
- **ballonnements**

parce que votre corps


n'assimile plus correctement



**CE N'EST PAS UN MANQUE
DE VOLONTE**

c'est votre corps qui est dérégulé
*(et votre système nerveux est en
tension)*

***un corps en déséquilibre
ne peut pas perdre de poids
durablement***



BONNE NOUVELLE



***on peut relancer le corps
naturellement***

*en réactivant les mécanismes
simples que votre corps connaît
déjà*



LES 3 LEVIERS

Apaiser

respirer avant de manger

Réactiver

mastiquer en conscience

Relancer

remettre du mouvement

AVANT LE REPAS : SE RECENTRER



3 à 5 minutes suffisent

Respirez profondément

(Inspirez par le nez, expirez lentement)

Ralentissez le rythme

(posez-vous, même quelques instants)

Revenez à vous

(le système nerveux se calme)



Un corps apaisé assimile mieux

En stress, le corps stocke.

***Apaisé, il utilise naturellement ce dont il a
besoin.***



PENDANT LE REPAS : MANGER EN PLEINE PRESENCE



Ralentir

Savourer

Mastiquer en conscience

Mieux digéré = moins stocké

APRES LE REPAS : RELANCER LE MOUVEMENT



Marcher 10 à 15 minutes relance la digestion et remet le corps en mouvement.

Le corps utilise l'énergie au lieu de la stocker.



EN RESUME

*On ne force pas le corps à
maigrir...*

*on crée les conditions pour qu'il le
fasse naturellement.*





Si votre corps résiste... ce n'est pas un manque de volonté.
C'est qu'il a besoin d'être accompagné autrement

Grâce à **l'hypnose** et aux outils que j'utilise, vous pouvez **relancer naturellement votre perte de poids**, retrouver **un équilibre durable...** et surtout vous **reconnecter à votre corps**.

Découvrez le programme **Métamorphose** et commencez **votre transformation**.

[Découvrir le programme](http://www.mariecouillard.fr)
www.mariecouillard.fr



Marie Couillard
Hypnose & Nutrition pleine
santé

06 60 25 11 11

www.mariecouillard.fr

Marie Couillard
Hypnothérapeute

