



MA METHODE UNIQUE

PERDRE DU GRAS SANS EFFORT

LES 10 RÈGLES POUR
CHANGER DE VIE

Jacques XIE



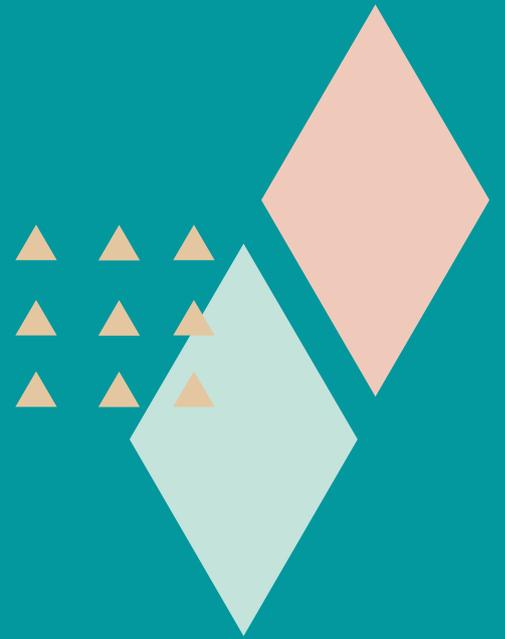
“

Prenez soin de
votre corps. C'est le
seul endroit dans
lequel vous vivrez
toute votre vie !

”

Jim Rohn

TABLE DES MATIERES



- 4** Pour quelle raison voulez-vous perdre du poids ?
- 7** Quel est votre déclic ?
- 10** Quel est votre pourquoi ?
- 13** Quel est votre objectif de perte de poids physique ?
- 16** Faites-vous une activité physique ?
- 21** Combien d'heure dormez-vous par jour ?
- 24** Êtes-vous stressé ?
- 28** Quelle est votre journée type en termes de repas ?
- 31** Êtes-vous prêt à changer vos habitudes alimentaires ?
- 35** Êtes-vous prêt à AGIR ?



CHAPITRE 1

PERTE
DE POIDS

Pour quelle raison voulez-vous perdre du poids ?

Chaque année, de nombreuses personnes souhaitent perdre du poids. Vous avez tous des raisons valables de perdre du gras et être mieux physiquement.

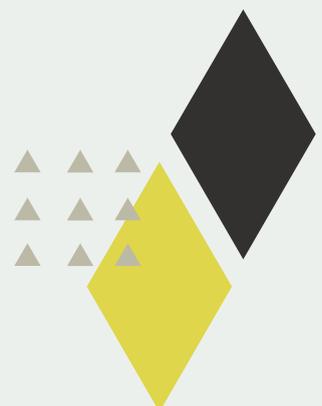
La plupart des gens ont des objectifs court terme et veulent perdre du poids rapidement. Très peu de personnes feront l'effort de perdre du poids sur le long terme.

Vous êtes souvent attiré par les résultats à court terme !

Vous voulez être satisfait le plus rapidement possible. Les résultats seront impressionnants, c'est sûr. Mais le jeu en vaut-il la chandelle ?

Quand vous vous mettez à entreprendre une perte de poids, le plus souvent c'est un objectif court terme, par exemple le fameux « summer body ».

C'est à ce moment où tout le monde veut perdre des kilos pour avoir le meilleur corps possible pour se montrer à la plage ou plaire à une fille.





Les objectifs

Ces objectifs peuvent fonctionner car la motivation au début est très forte. Sur la durée, très peu de personnes auront la discipline pour continuer à manger sainement et équilibré.

Pourquoi ?

Les objectifs doivent être beaucoup plus profond et doivent compter énormément, cela doit être tellement important que vous ne pouvez lâcher vos objectifs. C'est pour cela que définir un objectif au début est primordial et ne doit pas être confus ou imprécis.



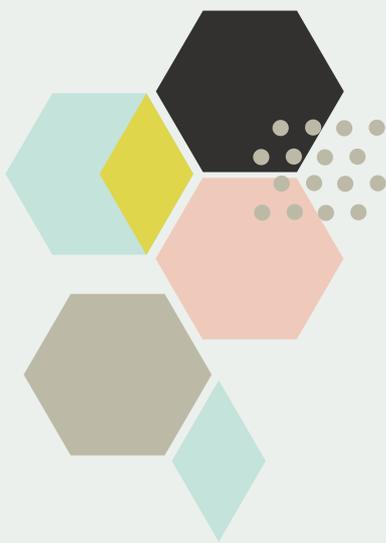
CHAPITRE 2

VOTRE DECLIC



Quel est votre déclic ?

Notre cerveau est un outil extraordinaire.



Il a la capacité de nous protéger quand un danger est imminent.

Les événements de la vie, vous poussent parfois à prendre conscience de la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Prenons un exemple d'une personne qui a un problème de santé à l'âge de 25 ans et possède un poids de 94kg. Cette personne ne remarque pas qu'il a un problème de surpoids et un problème de santé.

Il s'en rend compte que tardivement après un choc tellement puissant qu'il revient à la réalité.

Pourquoi, je vous parle du déclic et pas de perte de poids rapide ?

C'est simple, le secret d'une perte de poids est avant tout une prise de conscience pour changer son hygiène de vie !



LA FORCE

LE COURAGE

FRANCHIR LE PAS

A ce moment-là, les personnes vont tout faire pour changer car elles ont décidé de changer de vie !

C'est là, une des forces de l'être humain, cette capacité à prendre des décisions douloureuses mais bénéfiques pour eux.

Je vous garantie lorsqu'on a ce « POURQUOI » qui est ancré en nous, on fait tout pour changer et mettre toutes les chances de votre côté pour réussir.



CHAPITRE 3

VOTRE
POURQUOI



Quel est votre pourquoi ?

La plupart des gens veulent perdre du poids mais n'ont pas d'objectif à long terme. C'est l'une des erreurs commises par les débutants.

Les raisons ou le « WHY » sont un passage obligatoire pour perdre sereinement du poids.

Lorsque cette étape a été définie, le passage à un nouveau plan alimentaire et à du sport se feront de manière simple et efficace.

Prenons un exemple, 2 personnes qui ont un pourquoi fort et faible.

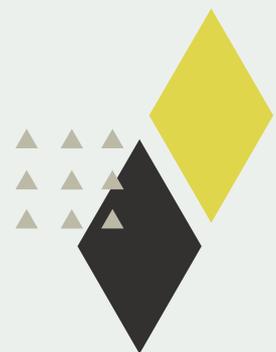
La personne qui a un WHY faible sera très motivée au début, elle fera les efforts nécessaires à court terme.

Lorsque le but sera atteint, en principe la personne ne fera plus les efforts et abandonnera.

Alors que la personne avec un WHY fort, sera très motivée du début jusqu'à la fin de sa vie. Elle aura compris une chose essentielle. son pourquoi est tellement ancré en elle qu'elle n'a pas d'autres choix que de réussir !

Peu importe les efforts, les sacrifices et l'énergie, cette personne atteindra son but ultime et aura un style de vie unique !

Le pourquoi est unique à chacun ! On peut avoir un objectif concernant la santé, avoir un meilleur physique pour faire un sport, améliorer ses performances en musculation, avoir plus confiance en soi, changer ses habitudes alimentaires, prendre soin de sa famille, vivre plus longtemps etc...

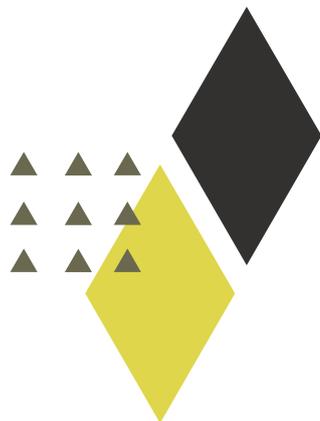


PATIENCE & DETERMINATION

C'est pourquoi, ne vous contentez pas de perdre du gras rapidement ou de chercher une méthode miracle.

Vous allez être déçu !
Les pilules miracles ou les produits amincissants ça n'existent pas !

Définissez bien vos objectifs court, moyen et long terme pour perdre du poids.





CHAPITRE 4

**OBJECTIF
PHYSIQUE**





Quel est votre objectif de perte de poids physique?



Nous entrons dans le vif du sujet de la perte de poids. Après avoir déterminé votre « WHY », votre déclic, maintenant, il faut savoir combien de gras vous souhaitez perdre.

Au début fixez-vous un objectif par exemple à court terme 4kg de gras que l'on souhaite perdre, en moyen terme 10kg et en long terme 15 kg.

A quoi sert cette méthode ?

Cela va vous servir de baromètre pour ne pas être frustré et tout lâcher. Cela permettra de suivre votre progression et voir si les objectifs sont atteints.

Lorsque vous choisissez vos objectifs, ne choisissez pas des extrêmes, cela pourrait vous décourager, par exemple court terme 10kg, moyen terme 25kg et long terme 40kg.



ÊTRE AMBITIEUX

Il est possible de viser les tablettes de chocolat ou le 6 packs (pour les anglophones), très ambitieux pour un objectif long terme.

Les premiers kilos avec un bon plan alimentaire se perdent assez rapidement en incluant le sport, cela optimise la perte de gras.



CHAPITRE 5

ACTIVITE PHYSIQUE

Faites-vous une activité physique ?

Vous connaissez tous la méthode pour perdre du poids, une bon plan alimentation et du sport, c'est la meilleure méthode.

Combien de personne seraient prêtes à faire cet effort ?

Seul ceux qui ont décidé de franchir le pas et à devenir leur meilleure version de soi !

Afin d'optimiser la perte de poids, il est conseillé de choisir une activité sportive que vous adorez, cela permet de pratiquer une activité physique toute votre vie.

Cela peut même devenir une passion où on se challenge constamment.

Dans un sport, l'être humain à tendance à se comparer aux autres pour s'améliorer. Mais la seule personne que vous devez battre, c'est vous-même !

Prenons un exemple d'un débutant en musculation, il va 1 fois par semaine et s'entraîne pendant 1h, le corps va commencer à changer.

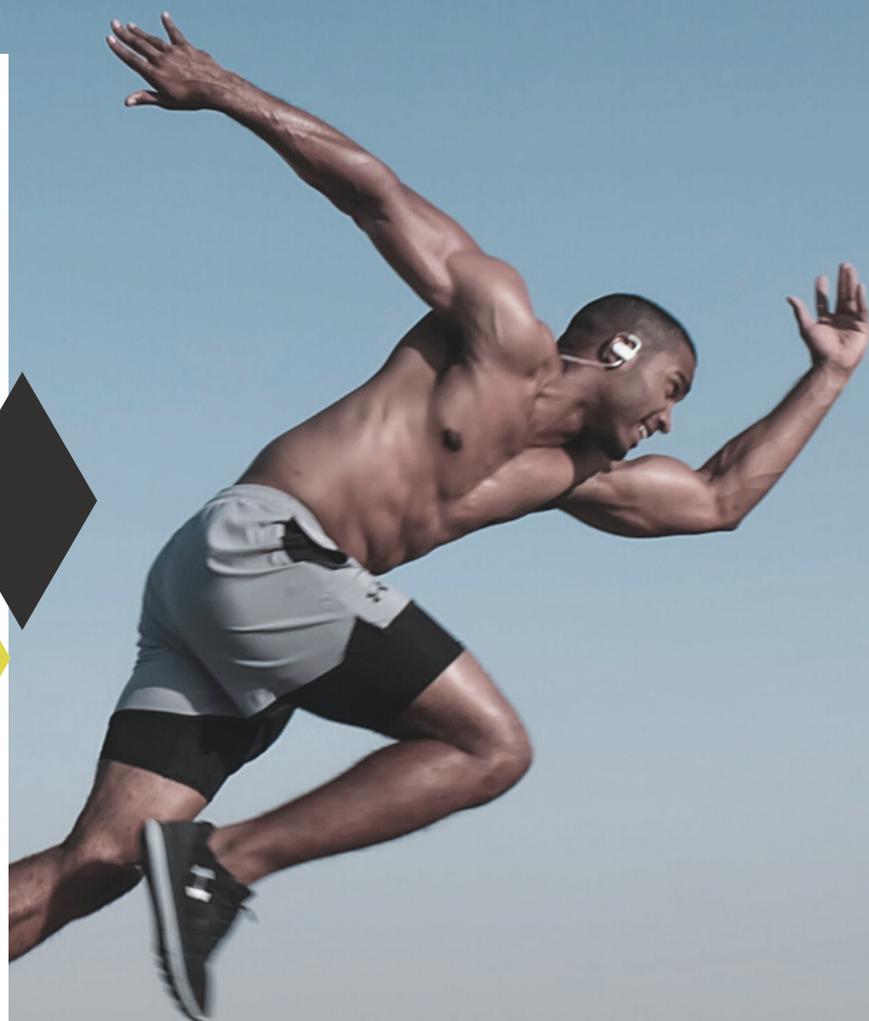
Vous allez prendre du muscle car le corps est une machine qui n'aime pas les efforts intenses. Le corps va se renforcer et les prochaines séances de sport seront beaucoup plus simples.



REGULARITE SPORTIVE

Le plus important dans le sport, c'est la régularité. Si vous venez de commencer à faire du sport, c'est une habitude saine qui doit être ancrée dans le temps.

Pour acquérir une nouvelle habitude, il vous faudra 60 jours. Commencer par faire 1 à 2 fois par semaine du sport pour ne pas être dégoûté sur le long terme.





LES HABITUDES

LA RAGE DE VAINCRE

GRAVIR LES ECHELONS

Après 60 jours, vous pourrez si vous le souhaitez augmenter vos séances de sport par semaine.

Pour l'organisation de vos séances de sport que ce soit le matin ou le soir, à vous de vous adapter en fonction de vos agendas..

N'oubliez pas, vous faites cette transformation pour vous ! Le changement commence par de petit pas.



En assemblant tous vos efforts et toutes vos nouvelles habitudes, vous aurez un style de vie unique !



CHAPITRE 6

SOMMEIL
COMPLET

Combien d'heure dormez-vous par jour ?

Le sommeil est un des facteurs capitaux pour une perte de poids optimale.

Nous avons dans notre corps des milliers de réactions chimiques (hormones notamment) qui interagissent dans notre organisme.

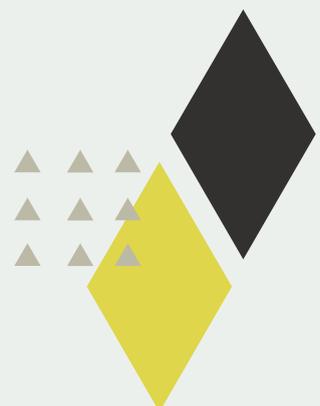
La durée moyenne de sommeil se situe entre 7h et 10h maximum. Prenez une bonne habitude de dormir tout le temps à la même heure.

Cela permettra à votre corps de donner un signal à votre cerveau pour aller dormir.

Plus vous respectez vos heures de sommeil, plus votre corps aura pris le temps de se reposer et de récupérer.

Si le corps ne se repose pas assez, il est possible que la perte de poids se fasse plus lentement que prévue.

Si vous ne connaissez pas vos heures de sommeil, faites des tests et ne mettez pas de réveil. Vous verrez sur plusieurs jours en moyenne le nombre d'heure pour sortir du lit.

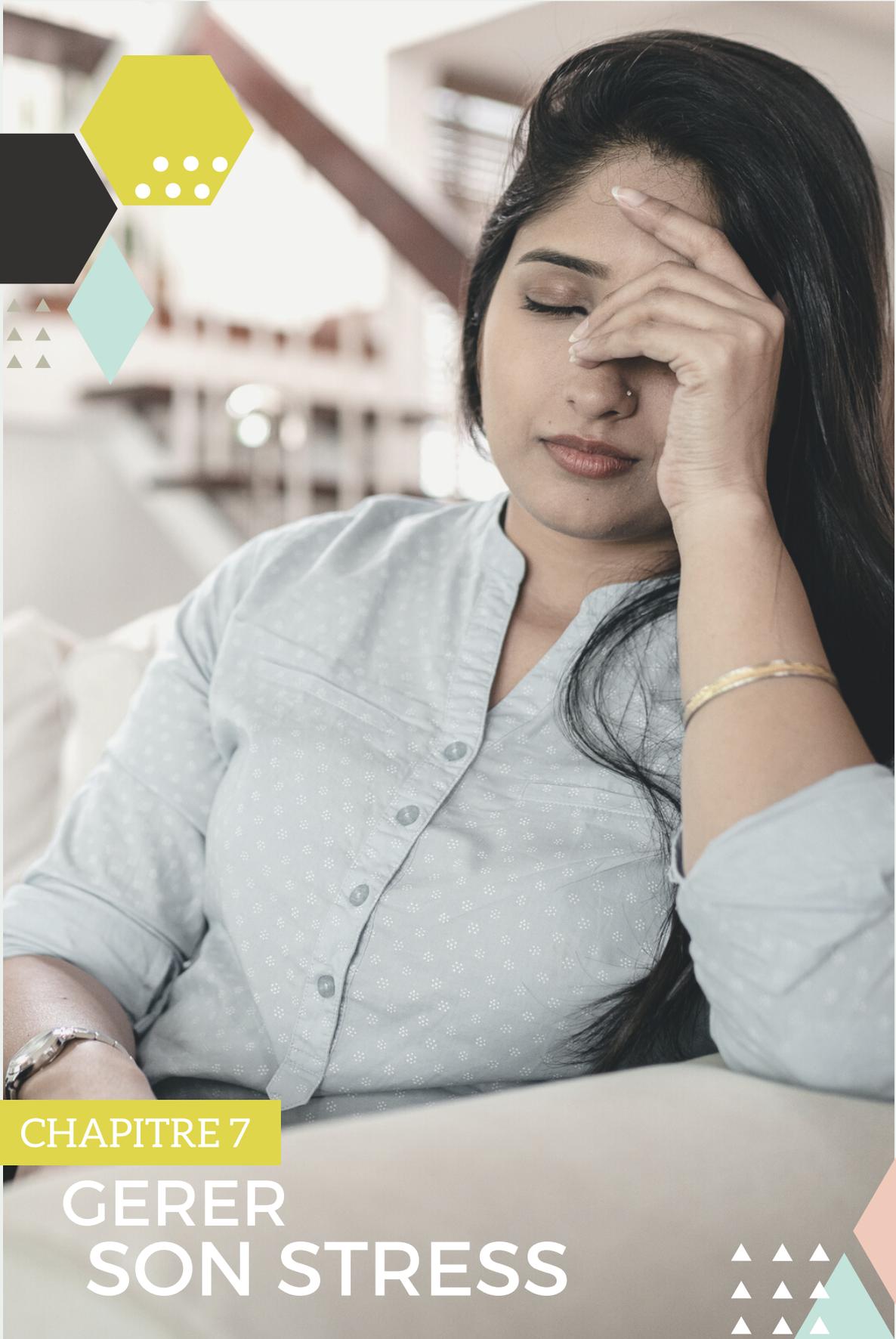




REVEIL & ENERGIE

Ne négligez jamais les heures de sommeil !

L'énergie apportée à son corps se fait dans l'assiette mais également lors de votre réveil !



CHAPITRE 7

GERER
SON STRESS

Êtes-vous stressé ?

Nous avons des vies qui vont à 100 à l'heure, il est possible que vous soyez stressé par le boulot, la famille, les enfants et bien d'autres choses.

Si vous ne stressez pas, cela fait un point pour vous !

Sinon faites tout votre possible, pour être zen !

Comment faire ?

Cherchez d'abord la cause de votre stress. Cela peut être le travail, la vie de couple, la famille, les relations toxiques, les repas trop gras/sucré etc...

Un moyen simple pour déstresser, il est possible de faire du yoga, de la méditation ou même faire 5 min d'exercices de relaxation.

Il existe plein de méthode pour être zen et ne plus se faire envahir par de mauvaises ondes.

Un des exercices les plus simples à pratiquer le matin : il suffit de fermer les yeux et de faire le vide dans sa tête pendant quelques minutes. Ça fait beaucoup de bien et cela détend votre esprit.

Le stress via la malbouffe par exemple est assez récurrent chez les personnes souffrant de TCA (Trouble du comportement alimentaire).



Il faut vous dire que chaque aliment ne fait pas prendre du poids.

100% PSYCHOLOGIE





CALME & ZEN

Ce sont les quantités que l'on ingère qui font prendre du poids.

En soit, pas besoin de stressé quand on fait un écart, il est même possible de consommer ce que l'on aime en adaptant son plan alimentaire.

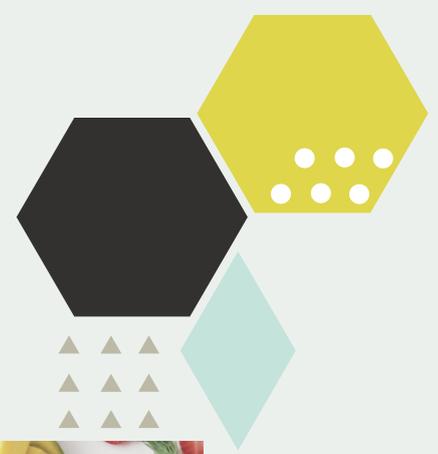


CHAPITRE 8

MES REPAS JOURNEE TYPE



Quelle est votre journée type en termes de repas ?



1/ Nous arrivons à l'étape fatidique, la composition des repas et les quantités.

Vous devez lister tous les repas (déjeuner, diner, collations, grignotages) que vous consommez sur une semaine.

2/ Si vous n'avez aucune idée, cherchez tous ce que vous pourriez manger le midi, le soir, en collation et en écart (sucreries, chocolats, viennoiseries, boissons sucrées, alcools, sodas etc...).



3/ Après avoir fait ce travail de titan, vous allez pouvoir repérer quels sont les aliments qui peuvent être modifier et améliorer.

4/ Ce travail est super important, cela permet de ne pas diaboliser les aliments et de prendre conscience de vos erreurs passées.

La nutrition ne s'invente pas

Il faut commencer à distinguer les différents macronutriments (protéines, glucides, lipides).

Prenons un exemple concret, les plats transformés ou industriels sont faits avec énormément d'ingrédients. Ces plats seront remplacés par des plats maisons bien meilleurs et bien nutritifs.

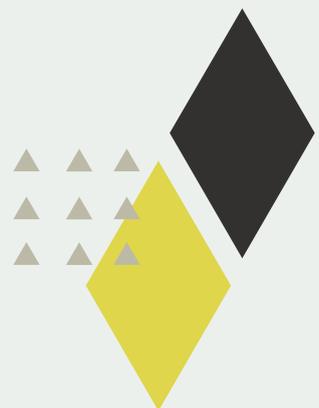
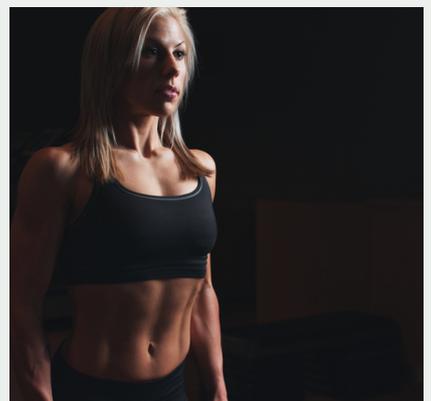
C'est en changeant votre plan alimentaire et en prenant de nouvelles habitudes que vous pourrez obtenir des résultats.

Il sera possible de se rapprocher au plus près de son ancienne alimentation, en modifiant seulement la composition des aliments.

Prenons l'exemple des burgers ou des pizzas, il n'est pas question de les supprimer de son alimentation. Il est tout à fait possible d'en consommer tout en se faisant plaisir.

Lorsque la prise de conscience a été effectuée, votre cerveau est conditionné pour changer votre hygiène de vie !

Bien évidemment, cela commence par votre assiette.





CHAPITRE 9

HABITUDES
ALIMENTAIRE



Êtes-vous prêt à changer vos habitudes alimentaires ?

Le challenge est lancé, vous ne pouvez plus faire marche arrière.

Vous êtes le maître de votre destin et cela commence par changer ce que vous avez dans votre assiette.

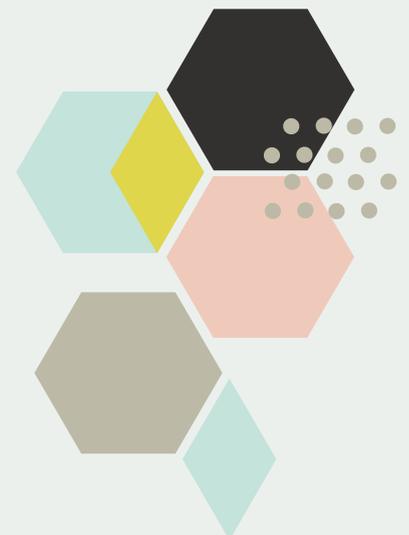
Pour changer de silhouette, il faut être prêt à apprendre de nouvelles connaissances sur la nutrition.

Il faut commencer par les bases comme les macronutriments (protéines, glucides et lipides).

Vous seriez surpris de savoir que chaque aliment a des bienfaits incroyables et qu'il faut bien distinguer chaque aliment de sa catégorie.

Prenons un exemple simple, le maïs est-il considéré comme un légume ou un féculent ?

Question difficile n'est-ce pas ?





En analysant la fiche nutritionnelle du maïs, on remarque que pour 100g, on a énormément de glucide qui est comparable à un féculent (riz, pâtes, pomme de terre etc...).

Tout ça pour vous dire qu'en apprenant la base de la nutrition, il sera possible d'éviter de faire des erreurs dans la composition de vos repas.

En ayant votre objectif en tête, vous n'êtes pas près de lâcher de sitôt !

Je ne vous promets pas des résultats extraordinaires au bout de 2 semaines, mais cela prend du temps pour enlever le gras accumulé pendant toute une vie.

Les efforts que vous ferez en changeant votre plan alimentaire, personne ne pourra vous dérober ces connaissances.

Elles seront gravées au fond de vous pour la vie !



**J'espère que vous êtes
prêt(e) à changer !**



CHAPITRE 10

MINDSET
AGIR



ÊTES-VOUS PRET à AGIR ?

AGIR OU SUBIR

Le plus compliqué, c'est de se mettre en mouvement.

Le premier pas est le plus dur à faire lorsque l'on veut changer ses habitudes alimentaires.

Vous ne regretterez pas d'avoir changé votre style de vie !

Vous aurez plus d'énergie, plus d'objectifs, plus de projets en tête pour vous réaliser. Dites vous que votre plan alimentaire, vous accompagnera toute votre vie.

Si vous voulez aller plus loin, je peux vous proposer un plan alimentaire pour permettre de réaliser vos objectifs. Lorsque vous saurez créer vos propres repas avec mon aide, vous pourrez être autonome.

Si vous êtes prêt(e), je
vous propose un
coaching de 2 mois.

Vous pourrez tester ma
méthode unique pour
atteindre vos objectifs !

TON SUCCES EST LE MIEN



J'ai écrit cet Ebook
dans le but d'aider et
d'apporter de la valeur.

Je vous remercie
d'avoir lu cet ouvrage.

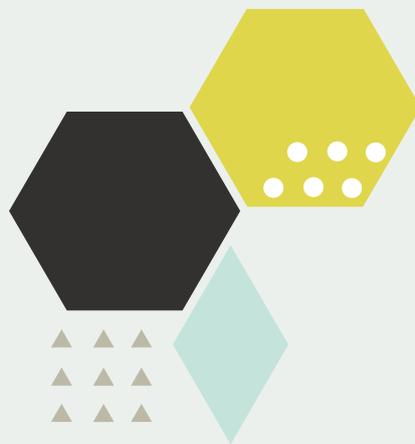
Je l'ai écrit avec ma
détermination, ma
passion et mon envie
de transformer
des vies !

N'attendez plus, AGISSEZ !





Laisser vos
commentaires



Jacques XIE
Un passionné de nutrition
Un ami, un coach et un motivateur