



Maigrir avec DietMotiv



Vos compagnons DietMotiv® sont là pour vous accompagner dans votre démarche de perte de poids.

Voici votre programme, semaines après semaines.

A chaque étape de votre parcours, un compagnon vous accompagnera. Reportez-vous au guide « Profitez pleinement de votre Appli DietMotiv » pour connaître l'ensemble des conseils d'utilisation de nos services.

Une difficulté ? Pas de problème, vos compagnons sont là. Votre « Trousse d'urgence DietMotiv » vous permettra de trouver une réponse à votre situation (envie intense de manger, grignotage, stress, etc.) et vous aider à éviter de « craquer ».

DietMotiv®, toujours là à vos côtés... Retrouvez le plaisir de changer.

1^{ère} SEMAINE : VOTRE PROGRAMME

1^{ère} étape de votre changement : Cessez de vous focaliser sur les kilos...

- Combien de fois vous êtes-vous dit dans votre vie : "Il faut que je maigrisse " ! Et avez-vous réussi ? Et si nous portions un autre regard ? Et si l'on se défocalise des kilos... Comment ? Vous n'êtes pas un nombre de kilos. Recentrez sur « vous », sur votre vie, sur ce que vous avez envie d'être, envie de changer en vous, près de vous, autour de vous. Entrez dans une vraie conduite de changement avec le compagnon « Motivation ».



Votre compagnon DietMotiv : Motivation

Etape 1 : Vos Défis

Commencez par écouter le
« Guide de changement »




Définissez vos objectifs de
changements concrets
avec « à moi de jouer »




2^{ème} étape de votre changement : Se connecter à ses besoins, à son corps

- Vous allez vous reconnecter à vos besoins et les comprendre avec le compagnon « Activation » et vous reconnectez à votre corps avec le compagnon « Antistress ».

Votre compagnon DietMotiv : Activation



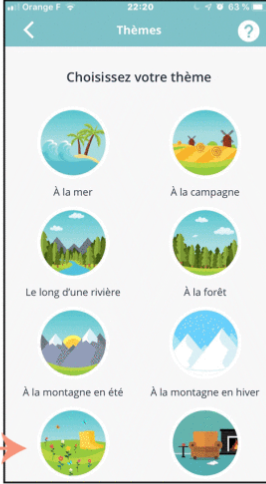
Etape 2 : Vos Défis



Utiliser le compagnon Activation et l'évaluation des sensations corporelles à plusieurs moments de la journée.

Découvrez le plaisir d'entrer en hypnose avec chaque soir une hypnopause de 15 minutes. Choisissez votre thème et laissez vous guider.

Votre compagnon DietMotiv : Antistress



Votre Planning de la Première Semaine

Semaine N°1			
Définition des objectifs de changements concrets			
	« Tour des sensations »	« Sensations corporelles »	« Hypnopause 15 mn »
Au lever	L M M J V S D	L M M J V S D	
Dans la matinée	L M M J V S D	L M M J V S D	
Avant le repas de midi	L M M J V S D	L M M J V S D	
Dans l'après midi	L M M J V S D	L M M J V S D	
Avant le dîner	L M M J V S D	L M M J V S D	
Au coucher			L M M J V S D

L M M J V S D : lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi/Vendredi/Samedi/Dimanche : cochez les jours où vous avez pratiqué et faites le point sur l'Appli chaque semaine pour cocher vos défis.

2^{ème} SEMAINE ET SUIVANTES : VOTRE PROGRAMME

3^{ème} étape de votre changement : Se connecter à la sensation de faim, développer l'autohypnose et suivre son poids

- ☑ Vous connectez à la sensation de faim avec votre compagnon « Satiété »

Votre compagnon DietMotiv : Satiété



Ecouter le Guide
«Apprenez à
gérer votre faim»

Etape 3 : Vos Défis


L'exercice de rassasiement
à chaque repas



- Accentuer le travail d'autohypnose grâce aux « Hypnopauses 30 mn » : intégrer vos changements grâce à l'hypnose... Dans chaque séance, un travail que vous intégrerez « sans avoir à y penser ». La répétition permet l'intégration...

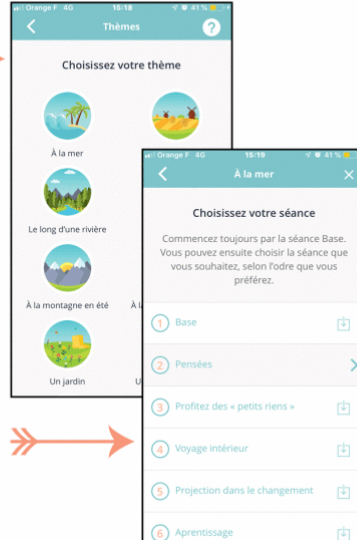
Votre compagnon DietMotiv : Antistress

Passer aux Hypnopauses
30 mn chaque jour -
choisissez votre thème



Etape 3 : Vos Défis

suivez l'ordre des différentes
séances de l'Appli -
de préférence à un moment tranquille :
le soir ou le matin (ou quand vous voulez)



- Suivre votre poids grâce à votre compagnon « Suivi »

Votre compagnon DietMotiv : Suivi



Etape 3 : Vos Défis

Se peser une fois par semaine :
vendredi par exemple
à jeun
et vessie vide et
enregistrer le poids
dans le compagnon suivi



Votre Planning de la Deuxième Semaine et des suivantes

	Semaine N°	1	2	3	4	5	6	7
Evaluation Satiété	Petit déjeuner	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD
	Déjeuner	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD
	Dîner	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD
	Goûter	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD
	Hypnopause 30 mn	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD	LMM JVSD
	Pesée	V	V	V	V	V	V	V

L M M J V S D : lundi/Mardi/Mercredi/Jeudi/Vendredi/Samedi/Dimanche : cochez les jours où vous avez pratiqué et faites le point sur l'Appli pour cocher vos défis.

Lorsque votre poids se met à stagner

Quand votre poids commence à stagner c'est à dire que votre poids reste identique durant 15 jours,

Il faudra Réduire la densité énergétique de votre alimentation et augmenter votre activité physique.

Nous allons « travailler » sur la qualité de votre alimentation en cherchant à réduire les calories dans votre alimentation. Votre compagnon « Diététique » vous accompagnera dans cette démarche.

Votre compagnon DietMotiv : Diététique



Augmenter l'activité physique

Retrouver le plaisir de bouger. Vous êtes sédentaire , si vous faites moins de 30 mn de marche par jour. Le but est de d'atteindre ce niveau minimum puis d'accroître progressivement votre niveau d'activité en faisant de l'exercice physique,. Un point essentiel : y trouver du plaisir.

Pour Approfondir la démarche

Rejoignez le Programme "**Gagnez ! Et si vous arrêtez de vouloir perdre**" : 49 courtes vidéos (de 3 à 8 minutes) :

1 vidéo par jour 7 jours/7 pendant 7 semaines.

Chaque vidéo : l'histoire d'un patient, un message et une mission.

Chaque jour un thème,

Lundi	<i>Le poids, en quoi cela peut-il devenir un problème</i>	Ce qui fait grossir
Mardi	<i>Gagnez ! Et si vous arrêtez de vouloir perdre</i>	Ce qu'est une conduite de changement
Mercredi	<i>Se rendre disponible à soi</i>	La base de l'écoute
Jeudi	<i>Le plaisir, rien que le plaisir</i>	Retrouver le vrai plaisir de manger
Vendredi	<i>C'est le stress</i>	Les facteurs émotionnels
Samedi	<i>Et les aliments dans tout cela</i>	Les aspects diététiques
Dimanche	<i>Retrouver le plaisir de Bouger, le plaisir de se sentir Être</i>	La place de l'activité physique, la pesée, l'estime de soi

Retrouvez nous sur YouTube : chaîne DietMotiv ou FaceBook : page DietMotiv

Toute l'équipe DietMotiv est là pour vous soutenir dans votre démarche alors n'hésitez pas à nous contacter par mail : hello@dietmotiv.fr

A très bientôt

L'équipe DietMotiv