

DietMotiv

**J'ai maigri... je stabilise mon poids
avec DietMotiv®**



Vous avez maigri. Bravo ! C'est une première étape. Il faut maintenant stabiliser votre poids.

Votre Appli DietMotiv® est là pour vous aider dans cette phase cruciale. Vous aurez besoin d'accéder à toutes les fonctionnalités de votre Apli.

Nous vous conseillons d'imprimer ce document afin qu'il vous serve de support pour la mise en application. afin que vous puissiez repérer plus facilement les « compagnons » qui vous accompagneront.

Ce qui va vous aider à ne plus reprendre de kilos

L'activité physique :

Premier élément capital : la stabilité pondérale est avant tout liée à l'augmentation de l'activité physique.

La cible : 3h d'exercice physique réparties dans la semaine.

Y aller progressivement et y trouver du plaisir.

Avec votre compagnon Motivation, lancez-vous des défis Activité Physique.



Votre compagnon DietMotiv : Motivation

Vos Défis : Activité Physique

Lancez-vous des défis

«Activité Physique» :

Exemples

- Faire une marche rapide de 30 mn 2 fois dans la semaine
- Prendre l'escalier
- Faire un programme de Fitness...



Le suivi de votre poids :

Deuxième élément capital : pesée toutes les semaines : à jeun, vessie vide, le même jour.
Recentrer vous sur 2 éléments :

- L'évolution par rapport au poids de départ : c'est le travail que vous avez fait
- L'évolution d'une pesée à l'autre : c'est un signal d'alerte

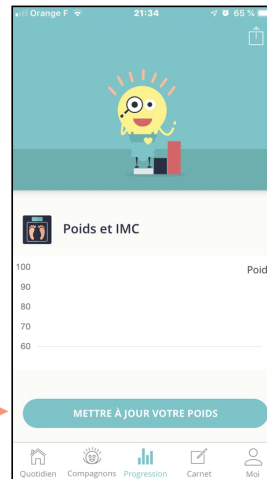
Votre compagnon suivi DietMotiv est là pour vous aider.

Votre compagnon DietMotiv : Suivi



Vos Défis

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



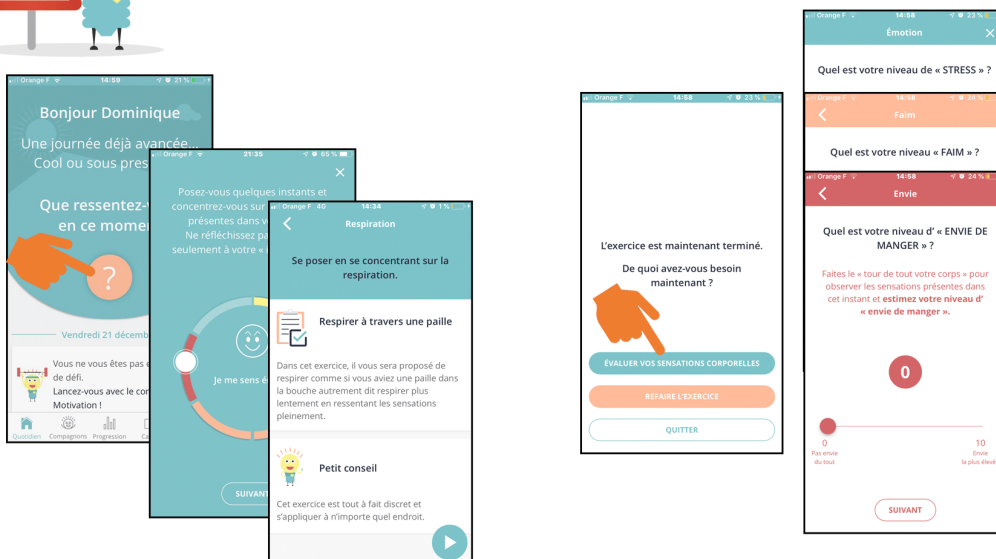
Le travail comportemental :

Troisième élément capital : seul moyen de garder le contrôle sur le long terme avec les 3 grands axes : Faim – Envie – Emotion. Vos compagnons DietMotiv sont pleinement là pour vous aider.



Votre compagnon DietMotiv : Activation

Le travail Comportemental :
se poser et évaluer les sensations corporelles



Pour vous aider : votre planning de la semaine

Chaque semaine	Définir mes défis de la semaine sur le compagnon Motivation			
	« Tour des sensations »	« Sensations corporelles »	« Activité Physique »	Suivi du poids
Au lever	L M M J V S D	L M M J V S D		V
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		
			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

Ce qui risque de vous faire rechuter

« Chasser le naturel, il revient au galop »

Ce sont les retours des anciennes habitudes... C'est la loi du tout ou rien : « Je fais régime » ou « je ne fais pas régime ». La démarche sera axée sur « tirer les leçons de l'expérience » et intégrer une nouvelle approche centrée sur le besoin.

« La lassitude, la frustration »

C'est le fait d'être trop dans l'interdit ou trop focalisé sur la perte de poids, d'être trop strict, trop frustrant... Cela finit par prendre la tête... Notre démarche sera axée sur les objectifs et la reconquête du plaisir.

« Les envies de manger »

C'est lorsque la motivation de départ a diminué et que l'on se retrouve confronté à la vraie « vie » exposée à pleins de sources d'aliments et de tentations... Ceci est d'autant plus vrai que le régime a été strict. La démarche sera axée sur la motivation et le travail sur les sensations pour être à l'écoute de son vrai besoin.

« Le stress »

Un élément important dans la rechute quand la vie reprend son cours et que l'on commence à s'épuiser ou si l'on est confronté à de nouvelles charges émotionnelles. La démarche sera axée sur la gestion du stress au quotidien pour retrouver de l'apaisement et à nouveau pouvoir entrer dans le changement.

Et d'autres situations auxquelles vous pouvez être confrontées.

N'hésitez pas à nous contacter afin que nous puissions vous guider : hello@dietmotiv.fr