

# SUPPORT DE NOTES POUR LA CONFERENCE

*comment te libérer des fringales et  
atteindre ton poids de forme  
définitivement*

- *sans régime*
- *sans effet yoyo*
- *sans privations*

PAR

*Marie Lind*



Coach et thérapeute  
spécialisée en psychologie du comportement alimentaire  
hypnothérapeute certifiée

# Sommaire

Mes conseils pour tirer un maximum de profit de la conférence en ligne	3
Les 2 déclics importants	4
Les 2 secrets pour reprendre le contrôle sur son comportement alimentaire	5
Secret #1	5
Secret #2	7

Ce document est TON support de notes !

Imprime-le afin de l'avoir avec toi lors de la conférence en ligne.

J'ai volontairement laissé des « blancs » afin de te permettre de noter les éléments le jour de l'événement.

Tu trouveras également des zones « Mes notes personnelles » pour conserver les idées complémentaires que tu souhaites retenir.

# Mes conseils pour tirer un maximum de profit de la conférence en ligne

Tu as décidé de suivre la conférence en ligne et je te félicite car tu vas découvrir des idées qui vont de manière certaine révolutionner ta relation avec la nourriture (ça a été le cas pour moi).

Avant de démarrer la formation, je t'invite à vérifier les points suivants :

- Je suis installée confortablement dans un endroit calme (pour intégrer au maximum les informations qui vont me permettre de savoir comment me libérer des fringales et atteindre mon poids de forme durablement)
- J'ai imprimé ce support de notes
- J'ai préparé un stylo pour prendre en notes ce qui me paraît important pour améliorer ma relation avec la nourriture
- J'ai fermé toutes les applications susceptibles de ralentir ma connexion internet (Skype, Facebook, Messenger et tous les autres sites qui pourraient me ralentir et me déconcentrer)
- J'ai préparé de quoi m'hydrater pour garder un haut niveau de concentration
- J'ai éteints mon téléphone pour ne pas être distraite par les notifications
- Je suis enthousiaste et prête à passer un moment incroyable avec Marie et les autres participantes ;-)

**En tout cas je suis TRÈS ENTHOUSIASTE à l'idée de passer ces 90 minutes avec toi !**

## 2 déclics importants

DECLIC 1:



Les r..... et les p.....  
ne peuvent absolument PAS f.....!

DECLIC 2:

Il faut aller plus en p.....  
et régler le p..... à la r.....!



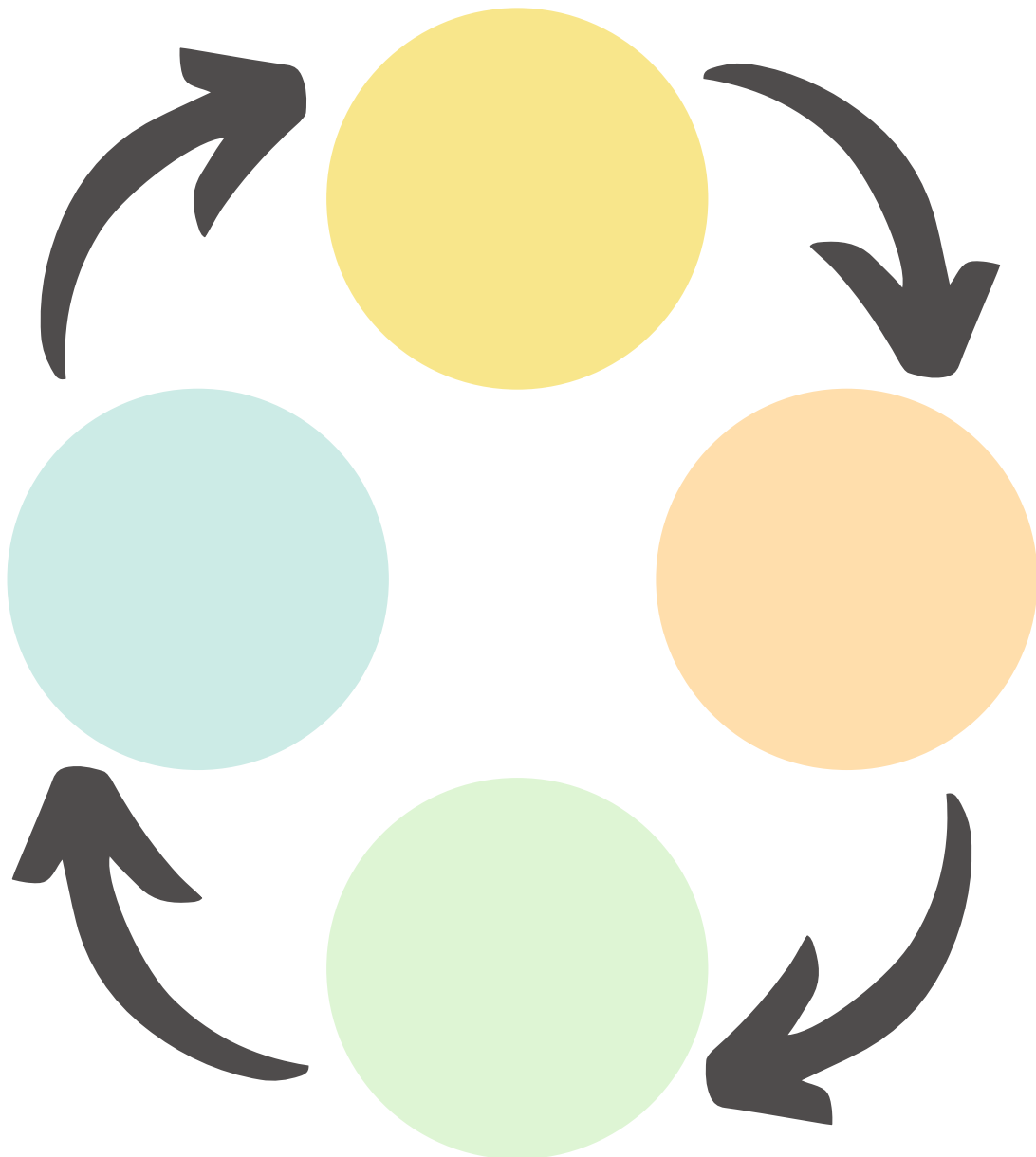
Mes notes personnelles :

# Les 2 secrets pour reprendre le contrôle sur son comportement alimentaire

## Secret #1:

Comment manger comme les p..... et ainsi a.....

⇒ l'a..... i.....



# QUEL TYPE ES-TU?



1. M

a) Je sais parfaitement à quoi ressemble la \_\_\_\_\_

b) Je mange parce que \_\_\_\_\_

2. C

a) Lorsque j'ai faim, \_\_\_\_\_

b) Je peux dire avec certitude ce qui est vraiment \_\_\_\_\_

3. S

a) Je mange \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ sans rien \_\_\_\_\_

b) Quand je mange, je suis \_\_\_\_\_

4. A

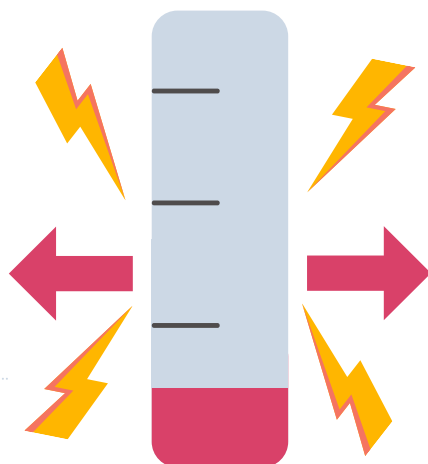
a) Je peux clairement sentir quand je \_\_\_\_\_

b) C'est facile pour moi de \_\_\_\_\_

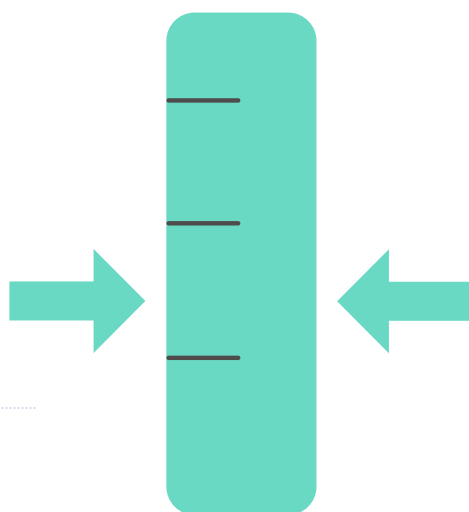
Mes notes personnelles :

## Secret #2: se l..... des f.....

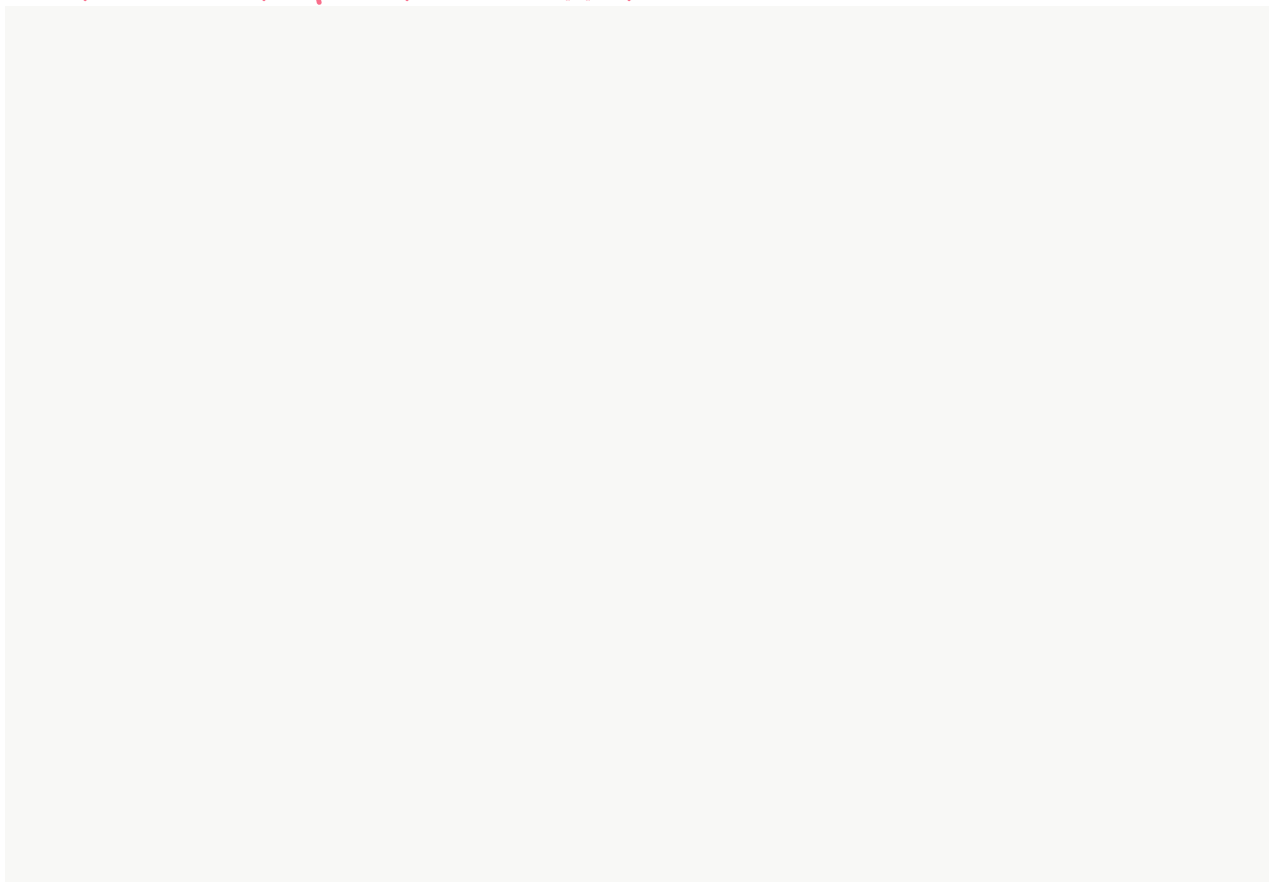
Comment gérer les .....  
et te construire une .....



⇒ La t..... i.....



Mes notes personnelles :



Merci pour ta participation à cette conférence en ligne !

J'espère au plus profond de moi t'avoir apportée des informations de qualité  
qui vont te permettre à ton tour de  
te réconcilier avec ton corps et avec la nourriture ,  
pour te sentir libre et sereine.

