

Le changement personnalisé des conduites alimentaires sera obtenu à partir de ces remarques :

La génétique détermine ce que nous sommes et ce que nous devons manger d'une manière générale (le fait d'être omnivore, la nature du métabolisme) et d'une manière singulière (l'extrême diversité sensorielle, l'adaptation au surplus énergétique).

Mais c'est la culture, les règles sociales et leur apprentissage qui déterminent ce que nous mangeons réellement.

L'acquis prend toujours le pas sur l'inné.

Les apprentissages jouent un rôle fondamental dans la mise en place des conduites alimentaires. Ils se font majoritairement par observation et jouent un rôle d'intégration sociale dans le groupe. Ils participent notamment à la construction de la perception de ce qu'est un aliment tout comme la perception sociale de soi et d'autrui.

Trois sortes de facteurs jouent un rôle dans l'établissement et le maintien des conduites alimentaires, outre les aspects biologiques : les aspects organoleptiques, hédoniques et idéels. Leur connaissance et leur compréhension permettent de trouver un langage signifiant pour vous motiver définitivement. N'est ce pas le but recherché !

Les 5 étapes du changement, pendant lesquelles nous vous accompagnons, selon la théorie de Prochaska et Di Clemente :

1. **La précontemplation, étape d'indifférence où le changement n'est même pas envisagé.** "je n'aime pas les fruits et légumes".
2. **La contemplation, étape de réflexion où l'on envisage le changement et pèse le pour et le contre.** "il faudrait que je mange plus de fruits et légumes. Il paraît que c'est bon pour la santé".
3. **La préparation correspond à la prise de décision.** "C'est décidé après les vacances, je me mets aux légumes".
4. **L'action est la mise en pratique de la décision.** "Depuis 3 mois, je me suis mis à manger plus de légumes".
5. **Le maintien, enfin, correspond à ce nouveau comportement.** "J'ai pris l'habitude de manger au moins 5 fruits et légumes par jour".

EN PRATIQUE, COMMENT CA MARCHE ?

Vous nous appeler au 0892.686.232. (0€34/mn) pour convenir d'un premier R.V. Le premier entretien aura pour but de créer un climat de confiance réciproque, qui permettra d'aborder tous les sujets ayant abouti à une alimentation inadéquate. **Nous vous proposerons une éducation diététique** en tenant compte de vos connaissances, de vos conceptions, de votre vécu émotionnel, de vos raisonnements intimes.

Scenarior comparatif facilitant la réussite : la période des vacances est celle de tous les changements de nos rituels de vie avec un sentiment de bien-être, de nouvelles habitudes alimentaires ne nous choquent pas. Ce mode de raisonnement, transposé dans le quotidien est un atout d'adhésion à un nouvel équilibre diététique et un mode vie bienfaisant.

Concept : L'organisation personnalisée des repas de la journée sera obtenue à partir de ces principes élémentaires: l'apport d'une plus ou moins grande quantité de produits amyliacés (glucides complexes et fibres), de légumes verts et de fruits (sources de vitamines, de minéraux et de nutriments bioactifs, au moins sept portions par jour), ils seront consommés en majorité avant dix-sept heures pour ne pas freiner la lipolyse nocturne.

Par un apport équilibré en matières grasses ajoutées en privilégiant les huiles d'origine végétale et celles venant des poissons gras qui sont pourvoyeurs de nos acides gras essentiels et des vitamines liposolubles.

La majorité des calories sera apportée par les graisses mono-insaturées telle que l'huile d'olive ou de colza et polyinsaturées de l'huile de cameline ou de lin,

Évitez les huiles trop riches en acides gras de la série n-6 : huile de tournesol, de maïs, de carthame, de pépin de raisin et de soja et les margarines apportant des acides gras "trans", étrangers au métabolisme humain.

Surtout bien respecter que le ratio des quantités des AGPI en n-6/AGPI en n-3 soit inférieur à 4/1.

Par l'apport de viandes ou équivalents pour couvrir largement les besoins protéiques d'entretien et de croissance,

Éviter les graisses saturées en choisissant les morceaux maigres de la viande d'élevage,

N'oubliez pas les volailles et gibiers et surtout les poissons dits gras qui sont évidemment une excellente source en acides gras n-3, ajoutez des protéines végétales, oléagineuses, légumineuses et noix.

Par l'apport en micronutriments grâce aux compléments alimentaires VITAL PLUS.

Par l'apport nécessaire en boissons, indiqué sur les feuilles de régime.

Par la composition chrono-équilibrée des repas pris au cours d'une journée : durant la matinée, notre métabolisme est orienté vers la "combustion" des nutriments assimilés. En fin de journée, il "stocke" glucides et lipides en prévision du jeûne nocturne.

Des études ont prouvé scientifiquement l'efficacité de la stabilisation pondérale, sur le long terme

Gain de temps : il n'est plus utile de se déplacer jusqu'au lieu de rendez-vous

Importance donnée à la parole et aux sens des mots : la capacité d'écoute réciproque est renforcée

Il n'y a plus le regard porté sur le corps en surpoids : libération du sentiment de gêne

Bon Plan : tout au même endroit : conseils, aliments diététiques et compléments alimentaires