

COMMENT GARDER LA LIGNE ET GAGNER EN ÉNERGIE LORSQU'ON EST CHEFFE D'ENTREPRISE?



Par Maélie Ambre

Coach Sportive Au Féminin

by Maélie Ambre

COACH-SPORTIVE-AU-FEMININ.FR



Maëlia Ambre

Coach sportive des business women

Sportive, danseuse professionnelle et chorégraphe durant plus de 25 ans en France et à l'étranger, le sport a toujours été un moteur dans ma vie personnelle et professionnelle.

Pourquoi les femmes cheffes d'entreprises ? Et bien parce que cela fait 12 ans que je suis moi-même cheffe d'entreprise, de la production de spectacle événementiel à la création de concept de cours de fitness.

Je comprends les engagements, les enjeux et les raisons pour lesquelles à un moment donné la cheffe d'entreprise que vous êtes a envie de reprendre soin d'elle.

Mon objectif est que chacune des femmes que j'accompagne puisse être épanouie dans sa vie personnelle et professionnelle



POURQUOI CET EBOOK?

Au cours de ces 6 dernières années, j'ai aidé **plus d'une quarantaine de femmes à se réapproprier leurs corps et à en finir avec un état de fatigue chronique.**

Je leur ai également évité de commettre les erreurs les plus courantes des personnes qui n'atteignent jamais leurs objectifs.

J'ai donc écrit cet ebook pour partager certains **des meilleurs conseils** que j'ai pu apprendre tout au long de mes 6 années d'expérience de coaching, dont 2 où je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes cheffes d'entreprises.

Je suis moi-même cheffe d'entreprise depuis 12 ans. J'ai été amenée à mettre en place pour moi un programme complet me permettant de rester en forme alors que je devais gérer ma société, mes équipes, de nombreux déplacements et ma vie de famille car je suis maman et mamie.

AINSI VOUS ÊTES SUR LE POINT DE DÉCOUVRIR

● **3 CONSEILS SIMPLES** que vous pourrez utiliser pour atteindre vos objectifs et enfin avoir la ligne que vous souhaitez en débordant d'énergie

● **3 ERREURS À ÉVITER** parmi les erreurs les plus courantes qui entraînent une dégradation de votre condition physique, créent des douleurs et amènent de la frustration

● **3 ASTUCES** auxquelles vous n'auriez pas pensé et qui peuvent vous aider à obtenir des résultats incroyables sur la perte de poids

Au moment où vous aurez terminé la lecture de cet Ebook, vous aurez toutes les informations dont vous avez besoin pour avoir la ligne qui vous convient et mener de front, avec énergie, votre vie personnelle et professionnelle.

Bonne lecture

Maëlia Ambre



SOMMAIRE

04

3 conseils simples

19

3 erreurs à éviter

22

3 astuces

25

Mots de la fin

3 CONSEILS SIMPLES



CONSEIL N°1

RÉÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

Si vous voulez vraiment vous approprier votre corps et gagner en énergie, l'une des premières choses que vous devez absolument faire est de rééquilibrer votre alimentation. Je parle de **rééquilibrage alimentaire** et non pas des régimes qui sont souvent trop restrictifs, entraînant craquages et frustrations.

IMAGEONS !

J'utiliserai la métaphore de la voiture... Disons une magnifique jaguar ou une élégante ferrari car vous le valez bien.

Le milieu de l'automobile parle de l'alimentation du moteur en carburant lui permettant de fournir de l'énergie nécessaire pour fonctionner.

Cette magnifique jaguar ou cette élégante ferrari ne peut fonctionner à merveille que si vous l'alimentez en essence plutôt qu'en diesel selon les recommandations du constructeur. Dans le cas contraire, cela nuirait à son bon fonctionnement en endommageant son moteur et en provoquant une panne.

Je crois que l'exemple est clair!

Concernant votre alimentation, elle doit être adaptée à vos besoins sinon votre corps ne peut pas bien fonctionner et garder son apparence, donc la ligne que vous désirez.

Une alimentation équilibrée, adaptée à votre style de vie apportera à votre corps **tous les nutriments dont il a besoin pour lui permettre à lui aussi de fonctionner à merveille, d'être en bonne santé et de perdre du poids si vous le souhaitez.**

Les aliments sont un excellent carburant car il vous donne l'énergie nécessaire pour accomplir toutes vos tâches quotidiennes en évitant les coups de fatigues.

Les besoins énergétiques et nutritionnels varient d'une personne à une autre en fonction de l'âge, du poids, de l'état de santé, du sexe, de la taille, de la pratique sportive etc....

De nombreuses méthodes de calcul existent mais ne sont pas aussi précises qu'un bilan complet et personnalisé réalisé par un professionnel de santé.

Que votre objectif soit de perdre du poids, de vous affiner ou de sculpter votre corps, avec le rééquilibrage alimentaire vous allez perdre de la masse grasseuse et donc perdre du poids de façon durable.

IL FAUDRA REVOIR LE CONTENU DE VOTRE ASSIETTE ET INTÉGRER TOUS CES NUTRIMENTS

- **Les fibres alimentaires** : féculents, pains complets, fruits et légumes. Elles apportent la satiété et favorisent le transit intestinal
- **Les glucides** : source d'énergie majeure, ils sont le substrat préféré de notre cerveau. Ce sont les féculents, céréales, pains et encore fruits et légumes
- **Les protéines maigres** : d'origine animale ou végétale (volaille, poisson, oeufs, tofu, seitan, tempeh, légumineuses ou oléagineux)
- **Les acides gras essentiels et lipides** : poissons gras, huile d'olive, lin, huile de colza, oléagineux ou chia
- **Les vitamines, minéraux et antioxydants** : ces micronutriments se trouvent dans l'ensemble des catégories alimentaires, d'où l'importance d'une alimentation variée et diversifiée.





DÈS LES PREMIÈRES SEMAINES

- Vous ressentirez les bienfaits de ce rééquilibrage à l'intérieur de vous : **microbiote, intestin et transit au top**
- Vous verrez les résultats sur l'ensemble de votre corps (perte de poids) et particulièrement sur **l'apparence de votre ventre qui sera plus plat et de votre tour de taille**
- Vous aurez une énergie renouvelée en hausse : **fini les coups de fatigue de fin de journée**



Et puis très important, **buvez de l'eau, en moyenne 1,5 à 2l d'eau par jour.**

Au-delà de la diversité alimentaire, ces habitudes saines se font **sur le long terme** pour assurer la pérennité des habitudes instaurées et garantir la durabilité des résultats.



LES DÉJEUNERS D'AFFAIRES

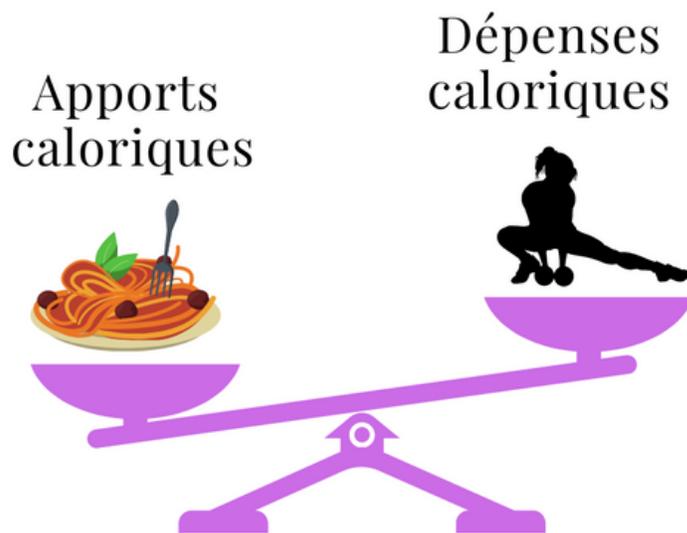
Comment faire lorsque vous avez des déjeuners d'affaires?

L'avantage des restaurants est que les plats sont cuisinés maison donc plus sain que des plats achetés en supermarché.

CHOISISSEZ UN PLAT ÉQUILIBRÉ **Légumes, féculents, protéines**

Demandez à ajouter l'élément qui manque (souvent les légumes) et si ce n'est pas possible, vous mangerez l'élément manquant au repas suivant.

Autre chose : Si l'assiette est trop copieuse, vous n'êtes pas obligée de la finir. Personne ne vous jugera!



LE DÉFICIT CALORIQUE

Le principe du déficit est de créer un léger écart calorique entre vos dépenses quotidiennes et vos apports ! **En résumé vous brûlez plus de calories que vous n'en consommez.**

Ceci dit avant de vouloir diminuer vos apports afin de créer cet écart calorique, **rééquilibrez d'abord votre alimentation!**

IL EST FACILE D'AUGMENTER VOS DÉPENSES CALORIQUES : EN BOUGEANT PLUS!

Par exemple : marchez plus en privilégiant par exemple la marche pour 2 stations de bus ou de métro. Partez de chez vous en basket de ville pour une marche plus active et mettez vos chaussures à talons arrivée à votre bureau ou à un rendez-vous client.

Et puis pratiquez une activité physique : on en parle dans le conseil 2.

La pratique d'une activité physique va même augmenter vos dépenses caloriques au repos

En effet le sport entraîne une augmentation de la masse musculaire et de ce fait le corps dépense plus d'énergie pour le maintien de ces muscles.

Pour augmenter ses dépenses au repos (métabolisme de base) il est également intéressant d'avoir des apports alimentaires complets et équilibrés ! Un trop gros déficit calorique ou de la privation alimentaire entraîne une diminution des dépenses au repos.

DONC, MANGEZ ÉQUILIBRÉ!

3 CONSEILS SIMPLES



CONSEIL N°2

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

En plus du rééquilibrage alimentaire, vous devez également pratiquer une activité physique régulière si vous voulez garder la ligne et gagner en énergie. Ce conseil est vraiment important car il vous permettra d'obtenir la ligne que vous souhaitez et d'atteindre un haut niveau d'énergie beaucoup plus rapidement.

Nous ne sommes pas faites pour ce mode de vie sédentaire ou nous sommes assises la plupart du temps devant un ordinateur.

Nos os, nos muscles mais aussi notre cœur ont besoin de mouvements et de tensions pour rester en bon état de fonctionnement pour longtemps.

Le fait de passer moins de temps assise et de bouger davantage vous aidera à maintenir un poids stable en brûlant plus de calories tout au long de la journée.

Pour atteindre vos deux objectifs, deux disciplines sportives sont à privilégier en terme d'activité physique



LE CARDIO TRAINING

VOUS DEVENEZ PLUS RÉSISTANTE ET MOINS ÉSSOUBLÉE APRÈS UN EFFORT

C'est l'activité par excellence qui va vous permettre **d'augmenter votre résistance** et donc **vos énergies** car vous allez **renforcer votre cœur** et **augmenter vos capacités cardiovasculaires**.

Associée à une bonne alimentation, et une bonne hygiène de vie, la pratique régulière d'exercices cardio-vasculaires peut donc **améliorer la performance de votre cœur et des poumons** pour une **meilleure distribution de l'oxygène**. Vous **améliorez votre pression artérielle** et la **fréquence cardiaque au repos**.

CE SERAIT DOMMAGE DE S'EN PASSER

Vous serez **plus endurante** lors des journées "marathons" ou vous enchaînez les rendez-vous, les activités pour les enfants et le repas entre famille ou amis.

Vous serez **moins essouffée** en montant les escaliers et votre capacité à récupérer après un effort sera meilleure

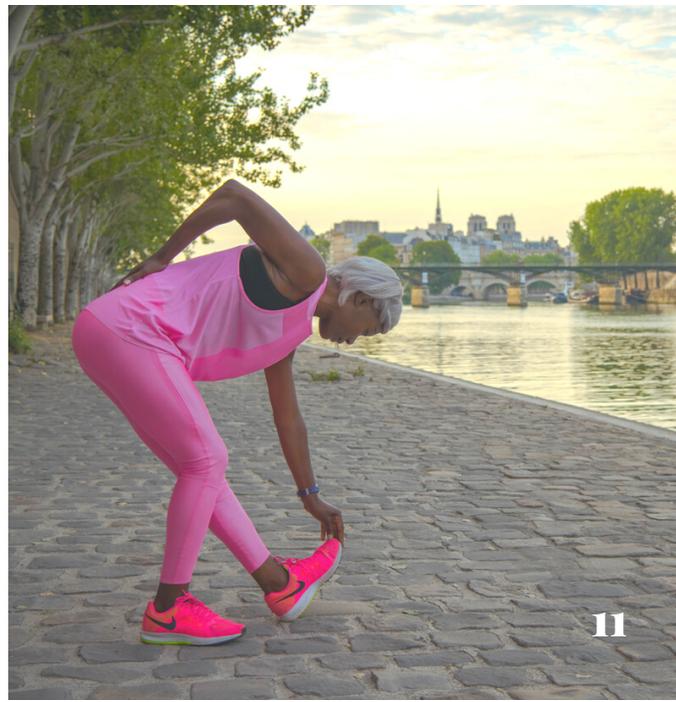
Ce n'est pas pour rien que vous vous sentez bien après une séance d'entraînement. **L'exercice physique augmente votre vitalité**, ce qui vous apporte une motivation plus grande et durable tout au long de la journée.

VOUS PERDEZ DE LA MASSE GRAISSEUSE DONC DU POIDS

La pratique régulière d'exercices cardiovasculaires vous permet de **perdre du poids**. Votre corps ayant besoin d'une énergie adaptée pour ce type d'effort va aller **puiser dans les graisses stockées** et vous permettre de **perdre de la masse grasseuse**.

Les sports à privilégier sont la marche, la course à pied, l'elliptique, le vélo, la natation, la danse, la body attack, l'aquagym, le ski de fond...

En cas de surpoids et afin de protéger vos genoux, tendons et articulations, **privilégiez les exercices à faible impact**, c'est à dire sans sauts. Donc exit pour l'instant le running et la corde à sauter.





LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LA MUSCULATION PERMET DE SE SCULPTER UN CORPS DE RÊVE

Les exercices de renforcement musculaire s'avèrent indispensables pour avoir **la silhouette parfaite dont vous rêvez** car ce sport très complet fait travailler **tous les groupes musculaires de votre corps**.

Quel que soit votre objectif, perdre la graisse du ventre ou muscler le bas ou le haut du corps, la musculation vous permettra d'avoir **un corps plus ferme et plus tonique**

Contrairement à ce qu'on peut penser, c'est un excellent moyen de perdre des graisses.

Nos muscles brûlent également des graisses dans les activités physiques d'intensité faible. Plus on développe sa musculature, plus on brûle de graisses tout au long de la journée, **même au repos. Alors, ne sous-estimez pas cette activité.**

Lors des exercices de cardio et de renforcement musculaire, vous allez **perdre de la graisse qui se transformera en muscles** vous permettant d'avoir plus de force.

**PLUS DE FORCE = PLUS D'ÉNERGIE
= MOINS DE FATIGUE**

Nul doute que vous n'aurez **aucun mal à effectuer vos tâches quotidiennes**, à sauter d'avion en avion, à enchaîner les visites chez vos clients et à suivre les autres lors de leurs différentes sorties (balades en montagne, randonnées, VTT...)

Votre posture sera plus belle - Votre buste, bras et épaules plus dessinés

Vos jambes plus fines et galbées - Vos fessiers plus toniques - Votre ventre plat

Un autre avantage de la musculation, c'est qu'**elle va permettre de minimiser les maux de dos** dont vous pouvez parfois souffrir. Le renforcement des muscles abdo-lombaires et du dos permet à la colonne vertébrale d'avoir une meilleure posture. Les squats, les abdos, les tractions et tous les exercices qui travaillent les muscles du dos sont ainsi à privilégier.

L'activité physique va également **augmenter votre métabolisme de base**, c'est à dire les dépenses minimales dont votre organisme a besoin durant le sommeil, pour respirer, pour réguler votre température corporelle... Ce n'est pas négligeable.

3 CONSEILS SIMPLES



CONSEIL N°3

DIMINUEZ LE STRESS AU QUOTIDIEN

Trop peu de femmes cheffes d'entreprises réalisent que le stress quotidien dû en grande partie à **la pression de leur travail agit sur leur corps, donc sur leur silhouette mais aussi sur leur niveau d'énergie.**

Malheureusement, lorsque vous ne faites rien pour réduire ce stress, les conséquences peuvent être désastreuses et vous empêcher d'atteindre vos objectifs (surpoids, fatigue, stress aigu qui entraîne un burn out...)

Choisissez de rééquilibrer votre vie en redonnant la place à votre bien-être et soyez capable de donner le meilleur de vous-même pour développer une entreprise performante et pérenne.

Quand les femmes souffrent de stress, elles mangent plus qu'il ne faudrait pour apaiser leurs angoisses. Résultat ? Elles grossissent. Le stress provoque également des désagréments digestifs qui causent des ballonnements et gonflent le ventre d'air.

>> Il arrive aussi qu'**elles prennent du poids** sans avoir fait d'excès alimentaires...



POURQUOI LE STRESS FAIT-IL GROSSIR?

Une série de mécanismes se mettent en place pour nous aider à « survivre » lors d'une période de stress. C'est notamment le cas de **l'adrénaline et du cortisol qui fonctionnent à « plein régime »** dans le but de conserver nos capacités énergétiques.

L'organisme fait donc des réserves de graisse pour répondre à ces demandes excessives.

Conséquence ? Le poids augmente.

Un stress excessif peut entraîner un burn-out sachant que les femmes sont plus touchées que les hommes.

Être une femme et une entrepreneure est un combat de tous les jours.

Entre la gestion de l'entreprise et la gestion du foyer, il y a de quoi se donner une bonne migraine !

C'est ce que les spécialistes appellent "**la charge mentale**". Une problématique que rencontrent beaucoup d'entrepreneures et qui souvent, se terminent en burn-out.

Le burn-out se traduit par un état d'épuisement professionnel (émotionnel, physique et psychique) ressenti face à des situations de travail « émotionnellement » exigeantes.



HEUREUSEMENT...

Heureusement avant d'en arriver là, ou si vous êtes déjà en situation de stress chronique, il y a des actions à mettre en place afin de se "décharger mentalement " et de retrouver un équilibre harmonieux.

- Il est important de **ne pas vous priver de sommeil** et de ne pas vous priver de **faire des pauses**, vous n'en serez que plus productive.
- Ne considérez pas comme une perte de temps le fait d'avoir une activité physique car la pression n'étant pas expulsée, à l'image d'une cocotte-minute, vous laissez le stress s'accumuler.
- Imposez-vous de **faire du sport en considérant que cette activité fait partie du travail.**
- **Prenez du temps pour vous relaxer, pensez à vous et méditez.** Vous éviterez ainsi de perdre du temps à cogiter malgré vous et à faire peser sur vos équipes ou votre famille ce stress.



LE STRETCHING – UNE ACTIVITE PHYSIQUE QUI VOUS DÉTEND

Le stretching permet de **dénouer vos tensions musculaires, d'étirer vos muscles et d'assouplir vos articulations**. Il vous permet d'acquérir plus d'amplitude et d'aisance dans la réalisation de vos mouvements du quotidien et de vos exercices sportifs.

Le stretching est une discipline souvent négligée et remise à plus tard alors qu'elle est essentielle si vous souhaitez acquérir un bien-être physique et aussi psychologique.

DES BÉNÉFICES NON NÉGLIGEABLES

- **Vous améliorez votre flexibilité et votre mobilité articulaire** : vous vous sentez mieux dans votre corps
- **Vous évacuez les tensions et contractures nerveuses dues au stress quotidien** : vous respirez en conscience et regagnez en énergie
- **Vous prévenez les traumatismes et les douleurs musculaires**



SOPHROLOGIE ET MÉDITATION

SE RECONNECTER À SA FEMME INTÉRIEURE

Deux méthodes qui rétablissent la symbiose entre votre corps et votre esprit

La SOPHROLOGIE emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.

Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation).

Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout votre potentiel.

La Sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Alors, prête à essayer?

La MÉDITATION DE LA PLEINE CONSCIENCE est une réponse pour se poser,

se centrer et être de nouveau présents à soi-mêmes et à ce qui nous entoure. Dixit Christophe André, psychothérapeute, psychanalyste et auteur de nombreux ouvrages sur le sujet.

Elle permet d'éviter l'amplification psychologique des soucis (les fameuses ruminations, les boucles dans lesquelles nous nous enfermons psychologiquement).

La méditation nous aide à ne pas nous laisser embarquer dans les problèmes (auxquels nous sommes fatalement confrontés), elle nous aide à les considérer de manière objective et à les laisser leur place.



MON ÉQUILIBRE INTÉRIEUR AGIT SUR MON APPARENCE EXTÉRIÈRE

**La pratique régulière de la méditation
augmente la fréquence des émotions
agréables et permet un meilleur
fonctionnement cérébral global.**

**Vous l'aurez compris votre équilibre
intérieur agit sur votre apparence extérieure**

*** JE GÈRE MON STRESS**
= Je maintiens mon poids
= Je garde la ligne

*** JE DECHARGE MON
MENTAL**
= Je reprends confiance
= Je gagne en énergie

3 ERREURS A ÉVITER



ERREUR N°1

JE SAUTE DES REPAS POUR PERDRE DU POIDS

L'erreur la plus courante commise par les femmes est de sauter des repas pour perdre du poids. Je le vois trop souvent.

Sauter des repas ou s'affamer en croyant que cette nourriture non prise vous aidera à perdre du poids durablement est une fausse croyance.

Vous serez en grand déficit calorique, vous allez créer des carences qui risquent de ralentir votre métabolisme.

La privation alimentaire crée de la frustration suivi de craquages ou vous mangez tout ce qui se trouve sous votre main.

Certes, vous perdrez certainement du poids, que vous reprendrez aussitôt après. Cet effet yoyo est à éviter absolument pour votre organisme

Alors, comment perdre du poids sereinement?

En rééquilibrant votre alimentation comme vu dans le conseil N1

3 ERREURS A ÉVITER



ERREUR N°2

JE RÉÉQUILIBRE MON ALIMENTATION - SANS FAIRE DE SPORT JE FAIS DU SPORT - SANS RÉÉQUILIBRER MON ALIMENTATION

C'est une autre erreur très courante à éviter, mais cela arrive **BEAUCOUP** plus souvent qu'il ne devrait.

L'objectif N°1 des femmes cheffes d'entreprises qui n'avaient plus le temps de prendre soin d'elles est de vouloir perdre du poids et de redessiner leur corps harmonieusement.

Après avoir lu le conseil N°1 (Rééquilibrez votre alimentation) et N°2 (Pratiquez une activité physique régulière) vous avez compris l'importance d'agir sur ces 2 facteurs.

Regardons un exemple pratico pratique :

Lorsque vous perdez du poids, votre peau se détend (car la masse graisseuse diminue) ce qui est plutôt disgracieux. Vous muscler permettra de transformer cette graisse en muscles, de tendre votre peau et de lui donner un meilleur aspect.

Aurevoir cellulite et peau d'orange! Bienvenue corps tonique et sculpté!

De plus vous fournissez à votre corps un meilleur carburant (alimentation) qui vous permet d'avoir l'énergie nécessaire pour pratiquer vos activités physiques.

3 ERREURS A ÉVITER



ERREUR N°3

JE M'INSCRIS DANS UNE SALLE DE SPORT SANS SAVOIR QUOI Y FAIRE

Quelle bonne nouvelle! Vous avez décidé de bouger votre corps, alors quoi de mieux que de s'inscrire dans une salle de sport surtout si une amie a décidé de sauter le pas avec vous.

Quels exercices allez-vous pratiquer? Quel est le programme qui va vous permettre d'atteindre vos vos objectifs? Allez-vous faire exclusivement du cardio? (c'est le plus simple surtout que vous ne savez pas comment utiliser les appareils de musculation) Allez-vous prendre des cours collectifs tous niveaux ? (qui ne sont pas forcément adaptés à vos capacités physiques du moment).

Il est important de vous poser ces questions avant de vous inscrire en salle car s'auto coacher en prenant de mauvaises décisions peut dégrader votre condition physique, créer des douleurs et des blessures.

Et puis votre super motivation des 2 premiers mois fera place à la frustration de ne pas voir de résultats et vous finirez comme beaucoup de femmes par payer un abonnement annuel à la salle de sport sans y aller.

Soyez guidée et coachée par un coach de la salle ou un coach extérieur. La remise en forme demande une connaissance que vous devez aller chercher auprès de professionnels qui vous montreront comment atteindre vos objectifs en prenant en compte votre bien-être et votre santé physique et psychologique.

3 ASTUCES



ASTUCE N°1

PENSEZ ET VISUALISEZ

Pensez mince! Imaginez-vous plus mince au fil des semaines. Chaque soir en vous couchant et chaque matin en vous levant, consacrez une minute à vous visualiser plus mince et plus en forme.

Visualisez des aliments sains et des repas équilibrés que vous allez préparer dans le cadre de votre programme de remise en forme.

En plus de pratiquer une activité sportive, visualisez-vous en pleine action.

Votre cerveau transmettra l'information à votre corps qui s'alignera. Gardez à l'esprit que la pensée positive joue un rôle non négligeable dans le succès.

Une étude mise en place par l'équipe de recherche de l'université de Harvard (États-Unis) a démontré que des femmes de ménage d'un grand hôtel ont perdu 500g à 1 kg au bout de quatre semaines d'expérience. Qu'est-ce qu'elles devaient faire? Rien. Aucun changement dans leurs habitudes de travail. Les chercheurs leur ont juste dit que leurs tâches quotidiennes équivalaient à la durée d'exercice nécessaire pour être en forme.

Incohérent? Pas plus que l'effet placebo.

3 ASTUCES



ASTUCE N°2

CONTRACTEZ VOS MUSCLES - RÉSISTEZ À LA TENTATION

Lorsque je révèle cette astuce, la plupart des femmes sont plutôt étonnées, voir dubitatives. Mais une fois qu'elles le mettent en pratique, leurs doutes se transforment rapidement en agréable surprise lorsqu'elles voient les résultats

IMAGINONS CE SCÉNARIO!

Vous allez chercher une baguette à la boulangerie, et vous vous trouvez nez à nez avec un éclair au chocolat, votre péché mignon. C'est l'heure du goûter, vous sentez que vous allez craquer.

Aidez votre cerveau et contractez vos muscles ou fermez les poings.

Vous résisterez plus facilement.

Une étude parue dans le Journal of Consumer met en avant une capacité à résister à la tentation plus grande quand on engage son corps en le contractant. Mais la relation entre le physique et le mental n'est pas nouvelle.

Alors plutôt que de vous en remettre à votre seule volonté, décidez d'impliquer votre corps quand vous aurez besoin d'un coup de pouce.

3 ASTUCES



ASTUCE N°3

NE VOUS LAISSEZ PAS GUIDER PAR VOS ÉMOTIONS

L'astuce que je vais vous dévoiler, je l'ai mise en pratique il y a plusieurs années et cela a changé ma vie : faire les bons choix sans se laisser guider par ses émotions

Votre esprit est façonné par votre comportement. En clair, **si vous vous mettez psychologiquement en position d'adopter telle ou telle attitude, votre cerveau assimile cette attitude comme la meilleure pour vous.**

EXEMPLE : vous venez de perdre un gros contrat, vous êtes contrariée et vous vous ruez sur du sucre. Votre esprit en déduit que le sucré permet de ne pas être contrariée.

Les raisons de votre contrariété ne vont pas disparaître et vous risquez de vous sentir très mal parce que vous aurez vidé le paquet de gâteau ou mangé la tablette de chocolat entière.

PARLEZ! Décortiquez vos émotions et ne vous réfugiez surtout pas dans la nourriture sans réfléchir, et sans analyser consciemment votre attitude.

EXEMPLE : vous êtes contrariée, vous voulez ouvrir le paquet de gâteau et vous dites à voix haute : **“Est-ce que j'ai faim? Non. Je choisis de ne pas manger ce paquet car je n'ai pas faim”**

Vous vous libérez ainsi de vos émotions et vous agissez en pleine conscience. En revanche, ne pensez pas : “je ne mange pas de gâteau parce que je suis au régime” Vous ne feriez qu'augmenter le sentiment de frustration.



POURQUOI

la plupart des femmes cheffes d'entreprises échouent à atteindre leurs objectifs de remise en forme

Avez-vous déjà essayé de faire quelque chose de difficile sans demander de l'aide ? Cela peut être quelque chose d'aussi simple que d'essayer de déplacer un meuble lourd toute seule.

Vous savez au fond de vous qu'il valait mieux demander de l'aide à un ami ou à un membre de votre famille, mais par impatience vous avez essayé de le faire vous-même.

Finalement, peu de temps après avoir essayé, vous vous êtes rendu compte que vous ne pouviez tout simplement pas le faire toute seule. Le meuble était BEAUCOUP trop lourd. Et vous avez sûrement renversé une lampe à proximité, sans parler de la douleur qui vous lance maintenant dans le bas du dos...

Pour finalement, que ce meuble reste là où il était au début.

AH... SI SEULEMENT VOUS AVIEZ DEMANDÉ DE L'AIDE

La vérité est que pour garder la ligne et gagner en énergie et bien cela fonctionne aussi un peu comme cela. Ces objectifs peuvent être très difficiles, voire impossible à atteindre sans aide extérieure.

Et puis, s'approprier son corps et améliorer sa condition physique, ce n'est pas aussi simple que de déplacer un simple meuble. C'est bien plus complexe que cela.

Les conséquences pourraient être bien plus embêtantes que de simplement renverser une lampe. Cela va sûrement vous coûter du temps, de l'argent et encore peut-être même un lumbago.

POUR FINALEMENT NE MÊME PAS ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Malheureusement, c'est quelque chose qui arrive trop souvent aux femmes.

Au lieu de demander de l'aide à un expert, elles essaient de faire seules et ne parviennent pas à atteindre leur objectif.

Pour ma part, j'ai 6 années d'expérience dans le coaching sportif spécialisé dans l'accompagnement des femmes et depuis 2 ans j'accompagne particulièrement les femmes cheffes d'entreprises. J'ai aidé plus d'une quarantaine de femmes à se réapproprier leurs corps et à en finir avec un état de fatigue chronique.

Je peux vous aider à éviter les pièges et les erreurs les plus courantes et vous aider à obtenir le résultat de vos rêves

Pour savoir comment je peux vous aider je vous laisse lire le paragraphe ci-dessous





POUR FAIRE UN BILAN DE VOTRE SITUATION ACTUELLE ET PARLER DE VOS OBJECTIFS



**RÉSERVEZ VOTRE APPEL GRATUIT
DE 30 MINUTES SANS ENGAGEMENT**

Merci d'avoir pris le temps de lire cet Ebook

J'espère que vous avez trouvé les informations que vous recherchez et que vous vous sentez maintenant prête à passer à l'action pour atteindre vos objectifs

D'ailleurs, si vous voulez vraiment garder votre ligne et gagner en énergie, alors j'ai une excellente nouvelle pour vous.

Je vous propose un appel gratuit et sans engagement avec moi

Au cours de cette session de 30 minutes, nous discuterons de votre situation actuelle, de vos objectifs et de la manière dont je pourrais vous aider à les atteindre grâce à ma méthode.

Il n'y a aucun coût ni aucune obligation à la suite de cet appel si vous pensez que ce n'est pas pour vous. 100% GRATUIT et SANS ENGAGEMENT !

Il s'agit simplement d'un appel d'information gratuit conçu pour que vous obteniez d'avantage d'informations afin que je puisse vous apporter encore plus de valeurs.

POUR RÉSERVER VOTRE APPEL, il vous suffit de cliquer sur le lien ci-dessous.

>> [JE RÉSERVE MON APPEL](#) <<

Ou de scanner ce QR CODE, à l'aide de votre appareil photo.



À très vite

Maévia Ambre