

POURQUOI JE MANGE ?

avec la seule vraie
astuce innovante,
saine et efficace pour
maigrir :
la méthode DULERS©

ISBN : 979-10-227-8590-7

© Sophie Dulers

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

INTRODUCTION

J'ai 47 ans, et je n'ai jamais été aussi mince. Je suis passée par des hauts et des bas, j'ai fait des régimes très stricts, des régimes déséquilibrés, des erreurs monumentales. Mais maintenant, avec toutes ces expériences, je sais ce qui marche, et ce qui ne marche pas, les possibilités et les limites. Et surtout j'ai compris que ma santé passe avant tout, et que vouloir être mince ne doit jamais la mettre en péril.

Il n'est pas prétentieux de dire qu'ici vous trouverez la seule vraie façon de maigrir. C'est le bon sens qui parle. L'alimentation minceur est une question d'éducation et de responsabilisation. Pour être efficace sur le long terme, il s'agit d'apprendre à manger de tout mais en moindre quantité, sans se sentir privé(e). Inutile de vouloir supprimer complètement tel ou tel aliment ou composant (sucre, sel, matière grasse, gluten, lactose ... et

j'en passe qui ne manqueront pas d'arriver dans les bons manuels à la mode), sauf pour raisons de problème précis de santé. Mieux vaut se laisser la possibilité de manger de tout de façon raisonnable, car la frustration est l'ennemie de la raison.

Pour parvenir à cela, notre cerveau fait appel à la volonté, un outil formidable que l'on peut travailler et améliorer, et sur lequel on pourra ensuite s'appuyer pour pérenniser notre action.

Mais voilà, comment travaille-t-on sa volonté ? Etre « coaché » par un nutritionniste, cela a un coût et on ne peut pas se le permettre en permanence. Acheter des substituts alimentaires, appliquer les yeux fermés des régimes plus aléatoires les uns que les autres, dont on apprend ensuite qu'ils sont dangereux, tout cela n'est pas applicable au long terme. D'autant plus que l'on sait maintenant, grâce à l'éducation prodiguée à l'école, dans les medias, tout ce qui est calorique ou pas, ce qui est nécessaire pour

garder une bonne santé, ce qu'il faut éviter de manger... Pour un résultat durable, mieux vaut donc se prendre en charge, comme dans tous les domaines de la vie d'ailleurs, lorsque c'est possible.

Je pense que la question primordiale pour mincir est :

Pourquoi je mange ?

Si cette question vous paraît incongrue ou même stupide, vous verrez en lisant cet ouvrage que les raisons qui nous décident (et j'emploie volontairement le verbe décider, parce que nous seuls sommes décisionnaires) à manger sont multiples et qu'elles sont au cœur du succès.

On ne pourra pas obtenir un résultat probant sans la volonté, mais on peut faire en sorte d'encourager, de faciliter cette volonté. On y gagnera en plus une satisfaction personnelle précieuse, de la force de caractère et de la confiance en soi. Cette dernière est souvent l'un des piliers de l'amaigrissement ; on mange parfois trop à cause d'un manque de

respect pour soi-même. Notez d'ailleurs qu'une femme ronde mais qui se respecte, qui a de l'estime pour elle-même, est belle. Donc si vous préférez travailler avec un psychothérapeute cette question de l'estime de soi en premier, car vous sentez que vous êtes concerné(e), vous pourrez ensuite décider si vous voulez vraiment maigrir ou si vous n'en avez plus besoin... Considérez tout de même que le surpoids, lorsqu'il est important, peut entraîner des problèmes de santé qui risquent de s'aggraver avec l'âge.

Le travail sur la volonté est donc le fondement de ma méthode, couplé avec une astuce qui est peut-être la garante de la réussite de cette méthode.

Alors si cela vous intéresse, je vous en donne ici les lignes, et les détails.

Mes conseils ne sont pas ceux que l'on trouve partout, et qui d'ailleurs ne sont pas

toujours inintéressants, sont souvent fondés sur une origine médicale, mais sont déjà connus. Ici, vous trouverez les conseils réfléchis et ordonnés d'une personne comme vous, qui a essayé beaucoup de choses et qui en a forcément tiré des conclusions. Ce sont les résultats de mon vécu, de constats et témoignages, qui me permettent aujourd'hui d'affirmer ces quelques éléments précieux, pour une nouvelle démarche minceur, volontaire et durable.

Il n'est pas nécessaire d'appliquer tous les trucs détaillés dans les pages qui suivent d'un seul coup et en même temps. Selon votre situation actuelle, cela pourrait vous paraître trop exigeant, et vous vous décourageriez. Vous pouvez commencer par en choisir un ou deux, les adopter à votre rythme, puis en rajouter selon votre besoin et ce qui vous convient le mieux. Une démarche progressive est toujours mieux ancrée. Lorsque vous les aurez tous intégrés, vous réaliserez cependant qu'ils sont presque indispensables pour parvenir à une action efficace. Dans tous les

cas, nous partirons toujours de là où vous en êtes, c'est-à-dire de ce que vous mangez quotidiennement actuellement, car il n'est pas concevable d'appliquer à chaque personne le même programme, et cela n'aurait pas de sens.

Enfin, et c'est peut-être le plus intéressant, vous saurez quelle astuce j'ai adoptée pour gérer quotidiennement le plus naturellement possible mon alimentation, au sens pratique du terme. Je l'ai appelée la Petite Boîte Minceur. C'est un outil logique et concret, que j'ai élaboré moi-même. Le plus important, c'est qu'il ne pourra pas avoir de conséquence néfaste sur votre santé. Essayez-le quelques jours et vous verrez que l'alimentation s'éduque, à tout âge.

Pourquoi alors, me direz-vous, doit-on parler d'une méthode pour toute la vie ? Pourquoi, une fois éduqué(e) à une alimentation adéquate, doit-on encore utiliser la méthode ?

Et bien parce que les habitudes alimentaires sont de celles qui sont dictées par

la facilité, par le gras, le sucré, le salé, par ce qui attire visuellement grâce à des couleurs, des odeurs qui nous font replonger de temps à autre dans de mauvais réflexes. Il faut donc se reprendre de temps en temps en mains, dès que l'on sent que notre alimentation repart à la dérive. On reprend alors la méthode, et on retrouve ses bonnes habitudes. Je constate toutefois qu'au fil du temps, après plus d'une année d'expérimentation de la méthode, j'ai de moins en moins besoin d'y avoir recours, car ma vie ne tourne plus autour de la nourriture. J'ai réussi à changer mon rapport à ce que je mange, et c'est vraiment là ma plus grande satisfaction et la raison pour laquelle je veux partager mon expérience avec vous.

Prenez le temps de vous investir entièrement dans cette méthode, consacrez l'attention que mérite l'objectif bien-être que vous visez. C'est une ambition saine que de vouloir vous sentir bien dans votre corps, donc elle vaut la peine d'y consacrer un peu d'énergie et de disponibilité.

NOTA :

Si vous souhaitez avoir un support papier de suivi pour appliquer cette méthode, vous pourrez vous procurer en complément le livre « Pourquoi je mange ? Mon cahier planning minceur » de Sophie Dulers, qui est un agenda personnalisable sur lequel vous pourrez vous appuyer au quotidien. Cependant, même si c'est une aide efficace, ce cahier n'est pas indispensable.

Disponible sur amazon ou par mail sam26600@orange.fr

LES SEPT CLES

Première clé : définir sa motivation

D'abord, et c'est une des clés de la réussite, si vous voulez mincir et rester mince, il vous faut une MOTIVATION.

Qu'est-ce qu'une motivation ? Vouloir rentrer dans un 36 ou un 38, être belle (beau) pour cette soirée de Saint Valentin, pouvoir remettre ce jean qui vous allait si bien, ça ne suffira pas. Nous parlons ici d'une motivation à long terme, presque d'une révolution intérieure. C'est le seul point qui ne peut pas être laissé de côté, car c'est ce qui vous