

Trois raisons invisibles pour lesquelles les régimes ne fonctionnent pas...

Raison invisible #1

Le corps croit qu'il est en danger

Chaque fois que tu te prives, ton corps pense que tu es en famine. Et il fait ce qu'il sait faire de mieux : te protéger. Il ralentit ton métabolisme, augmente ta faim, et occupe tes pensées avec la nourriture. Ce n'est pas toi qui perds le contrôle : c'est ton corps qui lutte pour ta survie.

Raison invisible #2

Les régimes ignorent le poids du cœur

Les régimes ne voient pas tout ce qui se passe à l'intérieur. Le stress, la solitude, la fatigue, les blessures du passé... tout ça influence notre relation avec la nourriture.

Si on ne touche pas à ces racines, on répète le même schéma, peu importe le plan qu'on suit.

Raison invisible #3

Les régimes t'éloignent de ton corps

En suivant des règles extérieures, tu perds la connexion avec tes signaux naturels : la faim, la satiété, le plaisir. Et petit à petit, tu perds aussi la confiance que tu peux t'écouter et t'honorer. Plus tu fais de régimes, plus tu t'éloignes de toi.

