

Roxanne Veilleux

# 10 CONSEILS

**Pour Rester Motivé(e) et Maigrir**

**Pour de Bon !**



[www.maigrirsansfaim.com](http://www.maigrirsansfaim.com)

**Par : Roxanne Veilleux**

Fondatrice - [www.magrirsansfaim.com](http://www.magrirsansfaim.com) et <http://www.magrirsansfaim.net>

**Mise en garde** : Les informations fournies par ce site web ou cette entreprise ne sont pas un substitut à une consultation médicale et ne doivent pas être interprétées comme des conseils ou recommandations médicales.

Si une douleur, un problème persiste, contacter votre médecin.

Les conseils et menus sur ce site web ne garantissent pas que vous obteniez des résultats attendus.

Ce site est fourni à titre personnel et informatif seulement.

Les informations présentes ne doivent pas être interprétées comme une tentative de prescrire ou de pratiquer la médecine.

Et en aucun cas ce site ne met en avant des solutions aidant à guérir tout type de problèmes de santé aiguës ou chroniques.

Roxanne Veilleux n'est ni médecin, ni nutritionniste et ni diététiste.

Vous devriez toujours consulter un professionnel de la santé avant de prendre toute décision concernant votre santé.

Le propriétaire de ce site fera les efforts nécessaires pour répondre à vos besoins et attentes mais ne donne aucune garantie de l'actualité, l'exhaustivité et l'exactitude des informations fournies.

Le propriétaire de ce site ne sera aucunement tenu responsable de tout dommage de votre dépendant à l'égard de toute information fournie sur ce site.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Vous n'avez pas la permission de copier, redistribuer, revendre, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires de *10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon !* que ce soit en ebook ou papier livre.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce ebook ou livre, vous êtes en violation avec des lois des droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement.

La violation du droit d'auteur est un crime grave avec des amendes à partir de 150 000 \$ et plus. Il y a possibilité d'emprisonnement sur déclaration de culpabilité.

Ne prenez pas le risque d'être confrontés aux problèmes juridiques de par la distribution illégale de ce livre.

D'autre part, vous avez la possibilité et la permission d'imprimer 1 exemplaire de ce livre pour votre usage personnel ou de copier le fichier PDF de l'ebook en tant que tel ou sauvegarder sur un disque dur ou un CD-ROM pour votre utilisation personnelle.

# Sommaire

---

- **Remerciements**
  
- **Introduction à la motivation**
  - La motivation, c'est quoi au juste?
  - Les 3 composantes essentielles pour maigrir sainement et pour de bon
  - Pourquoi perd-on la motivation quand on veut maigrir?
  
- **10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon !**
  - Trouvez votre source de motivation
  - Fixez-vous un objectif réaliste
  - Commencez dès maintenant
  - Récompensez-vous de temps en temps
  - Trouvez-vous un partenaire
  - Partagez vos objectifs et résultats
  - Transformez les petits échecs en leçons
  - Lisez, lisez et lisez
  - Être accompagné(e) et écouté(e) par un professionnel
  - Le truc du « jeans »
  
- **3 aides supplémentaires pour atteindre vos objectifs plus rapidement**
  
- **Conclusion**

# Remerciements

---

Merci de vous êtes procuré(e) « *10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon !* ».

Si vous vous êtes procuré(e) cet ouvrage, peut-être avez-vous déjà essayé sans succès de maigrir en mangeant mieux, en bougeant plus, en suivant un régime ou une diète, en ayant recours à des produits minceurs, en consultant des professionnels comme les nutritionnistes, les diététiciennes, les entraîneurs ou encore en faisant la même chose que votre copin(e) qui lui/elle, a perdu du poids rapidement?

Malheureusement, malgré vos efforts, vous n'êtes pas parvenu(e) à atteindre réellement vos objectifs de perte de poids ou de condition physique?

Vous avez suivi correctement (on ne peut tout de même pas les suivre 100% du temps) les portions, les aliments à consommer, ceux à bannir, les associations des aliments, les entraînements, la posologie du produit minceur si ou encore les recommandations du professionnel que vous avez peut-être consulté, mais rien à faire!

Vous avez connu tôt ou tard une baisse de motivation et ça y est! C'est reparti pour reprendre les mauvaises habitudes alimentaires, arrêter de s'entraîner et revoir les kilos si difficilement perdus revenir vous hanter.

Ou encore, vous n'avez pas vraiment démarré un processus de perte de poids mais vous savez que c'est ce que vous devez faire pour votre santé et votre bien-être.

Seulement, vous ne savez pas par où commencer et vous doutez que vous avez assez de motivation pour demeurer constant dans les nouveaux changements, pour commencer à intégrer ces changements dans votre vie, pour recommencer à nouveau (si ce n'est pas la première fois que vous avez essayé de maigrir), etc.

Dans « *10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon !* », vous allez retrouver 10 techniques qui vous permettront de trouver et de garder la motivation à son plus haut niveau afin de perdre ces kilos pour de bon cette fois-ci et arrêter votre combat avec ceux-ci!

Je vous souhaite une bonne lecture

Roxanne ☺

# Introduction à la motivation

---

La motivation est le facteur #1 du succès pour atteindre non seulement votre objectif de perte de poids mais tous les objectifs que vous vous mettez dans votre vie (travail, famille, finance, etc).

La motivation est présente en nous tous!

Il n'y a personne qui peut affirmer qu'il n'a pas de motivation.

Certes, il nous arrive à tous de connaître des diminutions de celle-ci et pour diverses raisons.

C'est tout à fait normal mais la clé du succès, c'est de relever les défis au lieu d'abandonner immédiatement et de s'étiqueter le mot « échec » dans le front.

C'est en fonçant et en relevant chaque défis et ce, même si vous connaissez une baisse de motivation, que vous parviendrez à atteindre vos objectifs de perte de poids.

La motivation est quelque chose que nous pouvons maintenir, entretenir et augmenter.

Depuis quelques temps, j'envoie un petit quiz de 10 questions aux abonnés de ma newsletter.

Peut-être y avez-vous déjà répondu?

J'ai constaté que la raison principale pour laquelle, les personnes n'avaient pas encore à ce jour, atteint leur objectif, c'est à cause du manque, la diminution ou la perte de motivation ou encore de « volonté ».

C'est pourquoi, en voyant ce besoin chez les milliers de personnes qui me lisent chaque jour, j'ai décidé de trouver une solution et aujourd'hui, je vous offre cet ouvrage qui vous permettra de maintenir et d'augmenter votre motivation dans tout votre processus de perte de poids.

Ainsi, vous pourrez affronter tous les obstacles et défis qui se pointeront sur le chemin de la perte de poids et l'atteinte de votre objectif pour réussir une fois pour toute.

Ce chemin pourrait être sinueux par moments mais au moins, vous aurez tous les outils en main pour les surmonter et réussir car c'est ce que vous allez accomplir!

## La motivation, c'est quoi au juste ?

Selon le dictionnaire Larousse, la motivation est :

- « Ce qui motive, explique, justifie une action quelconque »
- « Raisons, intérêts, éléments qui poussent quelqu'un dans son action; fait pour quelqu'un d'être motivé à agir » (*ex : elle n'est pas assez motivée pour s'entraîner*)

La motivation est également la composante d'un engagement pour une activité précise comme celle de maigrir par exemple ou encore de manger mieux ou de bouger plus.

« Engagement » est le meilleur mot pour décrire en quoi consiste la motivation.

Lorsque nous sommes engagés, nous avons une parole, un mandat à remplir en quelque sorte.

La motivation détermine le déclenchement d'un agissement, d'une direction avec une intensité variable et en assure la prolongation jusqu'à l'atteinte de l'objectif ou encore l'interruption, soit l'abandon.

## Les 3 composantes essentielles pour maigrir sainement et pour de bon!

Avant même de vous donner mes 10 conseils (je vous fais languir encore un petit peu), il est important de savoir que les personnes qui ont réussi à maigrir pour de bon et atteindre leurs objectifs de perte de poids ou de remise en forme ont inconsciemment ou consciemment assemblées ces 3 composantes essentielles dans leur mode de vie :

### L'alimentation

Je veux dire ici de s'alimenter plus sainement.

### L'entraînement

Bouger le plus possible à tous les jours en s'entraînant, en pratiquant un sport qui vous plait ou en suivant un programme physique.

### La psychologie

Se motiver mentalement (ténacité, persévérance) aux changements alimentaires et de vie (entraînement), s'encourager et se mettre dans le rythme de cette nouvelle vie que vous entreprendrez.

## Pourquoi perd-on la motivation quand on veut maigrir?

Si vous souhaitez perdre du poids, vous devez savoir qu'il faut au moins un minimum de motivation sans quoi, ce processus pourrait être écourté et inefficace. C'est grâce à la motivation que nous passons à l'action en posant des gestes (mieux manger, bouger plus).

Quand elle diminue ou s'absente, c'est comme si nous venions de perdre un but, une raison, on se sent mal, notre conscience nous parle et on se sent moins énergique.

À la suite du petit quiz de 10 questions dont je vous ai fait allusion plus tôt, voici les conclusions et vos réponses à savoir pourquoi, les personnes qui veulent maigrir et enfin atteindre leur objectif de perte de poids finissent par abandonner à cause de la perte de motivation :

- Alimentation trop contraignante ou restrictive
- Aliments indisponibles
- Programme d'entraînement trop demandant et exigeant
- Entraînements ou sports qu'on n'aime pas ou peu
- Sensation d'être obligé(e) de manger ceci ou de faire tel entraînement
- Changement dans votre vie (professionnelle, personnelle, familiale, amoureuse)
- Perte, deuil, séparation
- Déception des résultats
- Résultats pas assez rapides
- Augmentation des charges et responsabilités (trop de soucis)
- Manque de temps pour s'entraîner ou pratiquer un sport
- Ressources financières (baisse des revenus et donc, l'abonnement peut être interrompu)
- Un objectif (que vous vous êtes donné(e)) irréaliste
- Manque de soutien, de coaching
- Manque d'encouragement, de bons commentaires de l'entourage
- Baisse d'énergie
- Maladie ou problèmes de santé
- Motivation de départ pas sincère
- Une source de motivation non pour soi mais pour autrui (*ex: je veux maigrir pour plaire à mon compagnon et non pour que moi, je sois bien avec mon apparence*)
- Manque de ressources humaines (nutritionnistes, diététiciennes, entraîneurs)
- Programme alimentaire ou d'entraînement pas ou peu approprié

# 10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon

---

## #1 Trouvez votre source de motivation

C'est un point crucial pour persévérer dans vos nouvelles habitudes alimentaires ou sportives et ainsi, continuer à tout mettre en œuvre pour perdre ces kilos.

Il faut vous trouver une source « extrême » de motivation mais ceci étant dit, celle-ci n'est pas la même pour tous car nous avons des besoins, des valeurs et des objectifs différents.

Voici donc une liste de source de motivation.

Peut-être en a-t-il quelques-uns qui pourront s'appliquer à vous et si non, vous allez certainement trouver VOTRE propre source de motivation :

- Être plus beau/belle pour un évènement (Noël, l'été, un baptême, un mariage, une réunion d'affaire ou familiale, un voyage, pour son anniversaire, etc)
- Pour reporter les vieux vêtements maintenant trop petits
- Pour se refaire une nouvelle garde-robe
- Pour porter des vêtements « normaux », plus beaux, plus colorés et non grandes tailles
- Pour être en meilleure santé physique, mentale et émotionnelle
- Pour plaire davantage à mon conjoint
- Pour traiter ou prévenir un problème de santé qui pourrait vous tuer
- Pour pouvoir voir mes enfants et petits-enfants grandir
- Pour ne pas mourir à 40, 50, 60 ou même 70 ans
- Pour donner le bon exemple à mes enfants pour ne pas qu'eux aussi, souffrent comme j'ai souffert
- Pour être « comme tout le monde »
- Pour arrêter de me faire regarder « croche » et me faire juger constamment
- Pour être mieux dans ma peau et dans ma tête
- Pour gagner plus de confiance, d'assurance et de joie de vivre
- Pour pouvoir porter les vêtements que je veux sans gêne (ex : maillots de bain)
- Pour vivre plus longtemps et en meilleure santé
- Pour m'accepter enfin et m'aimer de nouveau
- Pour prouver aux autres que je suis capable de maigrir
- Pour pouvoir manger sans me sentir toujours coupable
- Pour arrêter de me sentir honteuse, gênée, de trop, regardée, etc.
- Pour avoir un compagnon prochainement et être aimé(e)
- Pour maigrir rapidement pour arrêter de souffrir



## #2 Fixez-vous un objectif réaliste

Une chose que je remarque très régulièrement c'est que, lorsqu'une personne décide finalement de prendre sa vie en main en perdant du poids, elle se met la barre très haute dès le début.

Nombreuses sont les personnes qui me demandent de les aider à perdre 10 kilos en 2 semaines.

Ou encore de perdre 30 kilos en 2 mois.

Ces objectifs **NE SONT PAS** réalistes!

Sachant qu'une perte de poids saine (et donc durable) est de 0.5 à 1 kilo/semaine, ces objectifs pour qu'ils soient réalistes, pourraient être de perdre 2-3 kilos en 2 semaines ou encore 4 kilos en 1 mois, ce qui est une belle perte de poids et en plus, vous risquez vraiment moins de reprendre les kilos perdus.

Vous pouvez bien sûr avoir un objectif final comme par exemple de perdre 15 kilos mais il ne faut pas n'avoir que cet objectif en tête. Il faut aussi se fixer des petits objectifs à court terme.

Vos objectifs ne devraient pas tourner uniquement autour de la perte de poids mais également autour des progrès futurs sur votre alimentation et vos entraînements comme par exemple :

- Manger 1 fruit à tous les jours
- Manger au moins 1 légume vert par jour
- Limiter ma consommation de biscuit à 2 biscuits
- M'entraîner 5 minutes de plus
- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Me tenir un journal alimentaire
- Trouver 3 bonnes habitudes que j'ai appliquées à chaque jour
- Etc

Si vous n'avez qu'en tête le poids, le poids et le poids et que, malheureusement vous ne perdez pas assez rapidement (un objectif irréaliste peut-être?) et bien la motivation pourrait prendre un coup.

C'est pourquoi, donnez-vous un objectif final ou hebdomadaire réaliste mais trouvez-vous également d'autres petits et grands objectifs touchants autre chose que la perte de poids.

## #3 Commencez dès maintenant

Lorsqu'une personne a mijoté cette décision de perdre du poids, de manger plus sainement ou encore de s'entraîner régulièrement, c'est qu'elle est enfin prête à faire le saut et à commencer à intégrer des changements dans sa vie dans le but justement d'atteindre ses objectifs.

Tout comme les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, il serait bien de vous fixer une date rapprochée (moins de 2 semaines) pour commencer votre nouvelle vie par ces nouvelles habitudes de vie.

Ainsi, vous allez vous mettre en tête que cette journée approche et vous serez plus prêt mentalement à faire ces changements.

Vous pourriez aussi (ce qui serait encore mieux) commencer dès aujourd'hui en commençant par intégrer de petits changements comme par exemple de ne plus manger 2 biscuits comme collation mais de les remplacer par du yaourt et un fruit.

Toutes les modifications, petites et grandes, doivent se faire graduellement afin de bien les intégrer dans votre quotidien.

Pourquoi ne pas vous donner de petits objectifs régulièrement comme remplacer votre café avec 2 crèmes et 1 sucre par un café avec du lait 1% et sans sucre?

Les gros changements dramatiques comme par exemple vous dire de ne plus jamais manger les 2 desserts que vous prenez généralement dans votre journée pourraient s'avérer difficile et les risques de perte de motivation et d'abandon seront plus élevés.

Comme on dit ici, petit train va loin.

Et n'oubliez pas de ne pas uniquement vous fier au nombre de kilos que vous aurez perdu car ce n'est pas toujours la manière la plus efficace pour connaître et évaluer vos résultats.

Utilisez également une courbe de taille pour constater la diminution de votre taille, de la circonférence de vos bras, de vos cuisses, etc.

## #4 Récompensez-vous de temps en temps

Même si vous souhaitez perdre du poids ou mangez mieux le plus rapidement possible, ce n'est pas un petit écart alimentaire de temps à autre qui nuira à l'atteinte de vos objectifs.

Dans mon témoignage sur ma perte de poids de 33 kilos en moins de 1 an, j'explique justement les bienfaits de se permettre une récompense hebdomadaire.

Pour écouter mon témoignage et voir mes photos avant/après cliquer sur l'adresse qui suit :

<http://maigrirsansfaim.net>

Dans « *Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur* » qui est le programme alimentaire pour maigrir sainement que j'ai concoctées pour vous (il contient tout de même 80 recettes), vous allez pouvoir continuer à manger les aliments et repas que vous aimez mais version allégée, moins gras, moins sucrée et moins calorique.

Ce que je vous recommande, c'est de fixer une journée dans la semaine pour vous récompenser.

Dans mon cas, c'était le dimanche mais ça peut être aussi le jeudi, vendredi, lundi, bref peu importe.

Au cours de cette journée, accordez-vous un repas ou un aliment que vous aimez mais que vous vous empêchez de manger car il est malsain.

Si par exemple vous adorez le gâteau au chocolat, dans cette journée, récompensez-vous avec une petite part de gâteau 😊.

L'important, c'est de manger l'aliment ou repas que vous aimez avec modération bien sûr.

Il faut vous le permettre mais ce, juste à un repas et non pas toute la journée.

Je dois admettre que cette journée m'a énormément aidé à continuer sur la bonne voie, à garder ma motivation et à être constante dans mes changements alimentaires et mes entraînements.

Ça vous aidera à maigrir davantage au lieu de toujours vous priver, d'être frustré(e) et de finir par craquer en mangeant un gros gâteau au chocolat pour reprendre le même exemple.

C'est bon pour votre corps, pour votre perte de poids mais aussi pour votre moral et votre motivation!

## #5 Trouvez-vous un partenaire

Ça, ça garde votre motivation élevée!

Vous connaissez sans doute des amis, des membres de votre famille ou encore des collègues de travail qui souhaitent eux aussi perdre quelques kilos.

Ce n'est vraiment pas difficile de trouver une personne qui a le même objectif que vous, soit de perdre du poids sainement car de nos jours, un grand pourcentage de la population souhaite maigrir ou changer un aspect quelconque de leur apparence physique.

Une fois que vous aurez trouvé cette personne, décidez de l'entraînement que vous ferez ensemble, de la durée et de la fréquence.

Ça peut être par exemple de faire 20 minutes de marche rapide suivie de 30 minutes de jogging à tous les 2 jours soit 3 fois/semaine.

Si l'un de vous deux a envie de laisser tomber l'entraînement, l'autre pourra l'encourager à venir et pourra aussi l'influencer dans sa décision.

***En plus, l'entraînement seul, c'est bien plus ennuyant qu'un entraînement à deux.***

Si vous ne connaissez personne qui veut maigrir (ce qui est rare), inscrivez-vous à une activité physique de groupe comme la danse, la boxe, le karaté, un sport d'équipe, etc.

Vous allez donc rencontrer des personnes qui veulent peut-être elles aussi maigrir et ainsi, vous allez avoir hâte à chaque rencontre de retrouver votre « gang » de danse ou de karaté.

Côté alimentation, pour gagner du temps, de la motivation et manger mieux, vous pourriez vous céduer une journée avec votre compagnon pour faire de grandes quantités de nourritures saines pour la semaine ou encore pour la congélation comme une sauce spaghetti santé, des lasagnes santé, un mijoté de bœuf, un chili de légumineuses, du poisson pané sans friture, etc.

Ainsi, vous allez apprendre à cuisiner sainement, à manger sainement, à avoir du plaisir ensemble, à économiser temps et argent!

Super non?

## #6 Partagez vos objectifs et résultats

Désormais grâce aux réseaux sociaux, vous pouvez partager à vos « amis » votre objectif à court, moyen et long terme.

Vous pourrez par exemple écrire :

*« Aujourd'hui, je commence ma nouvelle vie en ayant comme objectif final de perdre 15 kilos en mangeant mieux et en m'inscrivant à une salle de gym pour m'entraîner 3 fois/semaine »*

Vous pourriez également partager vos résultats comme par exemple :

*« Youpi! J'ai perdu 2 kilos en 2 semaines! Il ne me reste que 13 kilos à perdre »*

Pourquoi ne pas afficher vos photos pour voir vos progrès de perte de poids?

Vos « amis » vous encourageront alors à continuer.

Si vous êtes du genre plus vie privée et timide, écrivez dans un journal intime vos objectifs, votre parcours, vos réussites et ce que vous trouvez le plus difficile en prenant le soin d'écrire les solutions pour les surmonter.

Écrire vous permettra de garder en tête votre objectif et ainsi d'avoir une plus grande motivation que de simplement « dire » votre objectif qui peut alors se terminer par de simples paroles en l'air.

Écrivez dans votre journal à tous les jours si possible pour voir vos progrès.

Vous pourrez même vous amuser à vous relire et voir que, ce que vous trouviez difficile il y a 2 semaines, c'est franchement rendu facile et naturel.

Personnellement, je me tenais un journal intime par rapport à mon objectif, mes progrès et mes difficultés. J'ai toujours ces notes en passant.

Ça m'a grandement aidé à garder ma motivation et ma persévérance pour continuer mes efforts et à relever les défis qui pouvaient se mettre sur mon chemin.

Vous pouvez aussi faire ce journal avec votre « ami de perte de poids » en parlant justement de votre objectif, de vos résultats et de vos difficultés.

## #7 Transformez les petits échecs en leçons

Dans un processus de perte de poids, malheureusement, la perte de poids n'est pas toujours constante malgré les efforts que vous continuez à appliquer dans votre vie.

Il ne faut pas perdre de vue que oui, c'est possible qu'il y aille des semaines où vous perdrez moins, peu, pas du tout ou encore que vous preniez de petits kilos.

**Ne paniquez pas et surtout, n'abandonnez pas!**

**Ça arrive à tout le monde** et ça m'est arrivé également.

Retrousses vos manches, continuez vos efforts comme vous le faites ou encore, pour ceux que ça inquiète, bougez un peu plus (10 minutes de plus par exemple lors de vos entraînements) ou coupez un peu dans votre alimentation (couper 1 portion de produit céréalier par jour).

Écrivez dans votre journal comment vous vous sentez face à cette petite, absente ou prise de poids ou encore parlez-en à votre compagnon de perte de poids.

Les personnes qui réussissent sont celles qui voient le verre à moitié plein alors que les personnes qui échouent (qui voient trop de négatif à leurs comportements par exemple) le voient à moitié vide!

Il ne faut pas voir les petits écarts (manger un aliment ou ne pas s'être entraîné(e)) comme un échec mais plutôt comme une leçon, une expérience d'apprentissage qui vous permettra de savoir quelle est la source de ce « relâchement » et comment le corriger à l'avenir.

Pardonnez-vous de cet écart et reprenez-vous le plus rapidement possible.

Ne pensez pas que cet écart va bousiller l'atteinte de votre objectif mais pensez plutôt à comment gérer ces moments en prenant un recul sur la situation.

**Restez positif et chassez les pensées négatives!**

À l'inverse, il faut toujours garder en tête votre objectif à court, moyen et long terme. Que ça soit sur l'alimentation, les entraînements ou encore la perte de poids mais comme je vous l'ai dit, n'ayez pas qu'un seul objectif final et pas que des objectifs concernant la perte de kilos.

Vous pouvez visualiser à quoi vous ressemblerez, comment vous vous sentirez et tous les autres bienfaits que vous retirerez de cette perte de poids, cette alimentation plus saine et ce mode de vie plus actif.

## #8 Lisez, lisez et lisez

Aujourd'hui, c'est possible de vous trouver des sources d'inspirations seulement en faisant quelques recherches sur Internet.

Vous pourriez donc faire une recherche pour avoir accès à un forum de discussions et lire les histoires motivantes de personnes qui ont été dans la même situation que vous ou encore qui ont eu les mêmes difficultés que vous mais qui les ont surmonté.

Personnellement, je trouvais inspirant de lire sur internet le témoignage de jeunes femmes qui comme moi à l'époque où je souhaitais et faisais tout pour perdre du poids, vivaient les mêmes obstacles, déceptions, réussites, résultats et j'en passe.

Pour ce faire, vous pouvez soit lire sur les forums de discussions ou les blogs ou encore lire des livres concernant la perte de poids, la pensée positive, l'entraînement physique, etc.

Vous allez vous nourrir de toutes ces informations positives et cela renforcera votre motivation et vos efforts par le fait même.

Il est possible aussi d'écouter sur Youtube des témoignages de femmes et d'hommes qui sont parvenus à atteindre leurs objectifs de perte de poids. Ça vous permettra d'être sécurisé ou encore d'être plus confiant que vous aussi, vous pouvez désormais atteindre vos objectifs.

Peut-être aimeriez-vous écouter justement mon témoignage dans lequel, je vous explique comment je suis arrivée à perdre 33 kilos en moins de 1 an et de voir mes photos avant/après ?

Pour l'écouter, cliquez sur l'adresse ci-dessous :

<http://maigrirsansfaim.net>

Bref, nourrissez votre esprit de bonnes sources de motivation.

Cela vous aidera à garder votre motivation au plus haut tout au long de ce cheminement car nous absorbons d'une certaine manière la grande motivation d'une personne.

Ça nous inspire et ça nous motive!

## #9 Être accompagné(e) et écouté(e) par un professionnel

Une des clés de la réussite, c'est de pouvoir échanger avec un professionnel de la perte de poids, de l'alimentation et/ou de l'entraînement physique.

Sachant que ce n'est pas tout le monde qui peut avoir un accès rapide (et le budget) à des professionnels comme les nutritionnistes ou entraîneurs, j'ai une solution gratuite et rapide à vous suggérer aujourd'hui.

Sur [www.magrirsansfaim.com](http://www.magrirsansfaim.com), on retrouve :

- [Un forum de discussions](#)
- [Des conseils par courriels à tous les jours](#)

Vous pouvez me poser vos questions dans la section commentaire en bas de chaque article ainsi qu'à mon adresse électronique :

*roxanne@magrirsansfaim.com*

Je réponds à vos courriels à tous les jours et ce, depuis maintenant plus de 4 ans.

Il me fera donc plaisir de vous écouter et d'être présente pour vous dans les bons comme dans les mauvais moments.

Ayant beaucoup d'expérience, de connaissances et de compétences au niveau de l'alimentation et de la perte de poids, je saurai vous aider.

Pourquoi ne pas utiliser ces aides alors?

Si par contre, vous avez besoin d'un suivi plus au niveau de l'entraînement, je vous suggère d'avoir recours à Étienne Juneau, un spécialiste de la perte de poids chez la femme et de prise de masse musculaire chez l'homme.

Vous recevrez des conseils à tous les jours pour rester dans la bonne voie, pour vous entraîner efficacement et arrêter de perdre votre temps avec des exercices qui n'apporteront jamais les résultats escomptés.

C'est encore une fois **100% gratuit** pour vous inscrire.

[Si vous êtes une FEMME, Cliquez ici](#)

[Si vous êtes un HOMME, cliquez ici](#)



## #10 Le truc du « jeans »

Je ne sais pas si les hommes font ça, peut-être pour certains mais nous les femmes, je crois que nous avons l'habitude de garder nos vieux pantalons maintenant réduits et trop petits, pour avoir peut-être la chance de pouvoir les reporter de nouveau lorsque nous aurons perdu les kilos qui nous empêchent désormais de les enfiler.

Si vous avez un vieux « jeans » que vous aimez et qui est dans votre placard, sortez-le!

Mettez-le sur un support et accrochez-le dans la cuisine si possible ou à un endroit près de la cuisine.

Ainsi, lorsque vous aurez envie d'aller manger ou grignoter un aliment « malsain », de sortir un repas prêt-à-manger, de fouiller dans les friandises de vos enfants ou encore de boudier votre entraînement, vous verrez ce pantalon que vous rêvez tant de reporter et qui vous plaisait!

Vous allez donc avoir sans doute moins envie de manger cet aliment ou de délaissé votre entraînement pour atteindre votre objectif et reporter ce pantalon.

**Ça paraît fou mais ça marche vraiment!**

Si vous n'avez pas de pantalon trop petit désormais pour vous, allez-vous acheter justement un beau vêtement qui est de la taille que vous souhaitez retrouver ou avoir.

Vous allez avoir une bonne raison de manger sainement et de vous entraîner régulièrement pour porter ce beau vêtement.

Ce simple petit moyen naturel et efficace vous permettra de garder une motivation de fer.

C'est Étienne Juneau, l'homme dont je vous ai parlé tout à l'heure qui m'a partagé ce conseil fort simple mais combien efficace.

Vous resterez donc motivé(e) à continuer vos efforts et vos bonnes habitudes pour demeurer sur le droit chemin et ainsi, vous atteindrez votre objectif plus rapidement tout en demeurant plus motivé(e)!

# Besoin d'une aide supplémentaire ?

---

De nombreuses personnes souhaitent maigrir pour leur santé, leur bien-être et pour d'autres raisons qui sont propres à chacun.

Par contre, il est difficile de savoir par où et par quoi commencer n'est-ce pas?

Il y a tellement d'informations contradictoires, de régimes, de produits minceur, de programme alimentaire, de programme d'entraînement, etc.

Je vais vous simplifier la vie en vous suggérant trois aides qui vous permettront de maigrir plus vite, d'être plus en forme physiquement, de prendre plus de masse musculaire si tel est votre objectif, d'avoir un ventre plat, des cuisses et des fesses plus fermes, de manger plus sainement, de cuisiner plus sainement, d'avoir des conseils à tous les jours pour manger mieux, bouger plus et pour vous motiver, d'avoir accès à plus de 80 recettes minceurs et bien plus encore.

## Votre objectif est de manger mieux?

« [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) » est un programme alimentaire de 4 semaines de menus pré-établis contenant 80 recettes minceur, savoureuses, des alternatives santé à des repas qui à l'origine ne le sont pas, des recettes et repas qui plairont à toute la famille et qui sont simples et faciles à faire.



C'est grâce à une alimentation comme celle-là si j'ai réussi à perdre 33 kilos en même pas 1 an.

Voici quelques exemples de repas sains que l'on retrouve dans mon programme alimentaire de perte de poids :

- Pizza garnie
- Pignons de poulet BBQ
- Croustade aux pommes ou mes fameux muffins aux fruits
- Biscuits double chocolat
- Poulet général tao faible en gras
- 75 autres recettes comme celles-ci!



« [Mes 4 semaines de menus équilibrés et minceur](#) » comprend également :

- Les éléments nécessaires à savoir pour manger sainement
- Une liste de courses clé en main
- Un suivi avec moi
- Un coaching personnalisé avec moi
- Une garantie de 60 jours de remboursement

Mon programme de perte de poids de 4 semaines de menus pré-établis est conçu pour maigrir sainement, sans reprendre les kilos perdus, en savourant des plats qui donnent l'eau à la bouche et sans devoir bannir à jamais les aliments que vous aimez.

## Besoin de perdre du ventre, cuisses et/ou fesses ou de connaître les meilleurs entraînements pour maigrir plus vite?

Si vous avez besoin d'aide d'un professionnel en conditionnement physique qui vous donnera des exercices types pour avoir des abdos visiblement plus plats en quelques jours et semaines seulement, je vous invite à visionner les vidéos d'Étienne.

Pour voir ces vidéos gratuitement, cliquez sur l'adresse en dessous pour vous inscrire:

[http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/en\\_forme\\_pour\\_elle/](http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/en_forme_pour_elle/)

Le programme est « *Des abdos plus fermes en 30 jours* »

Vous aurez également la chance de voir une vidéo dans laquelle vous allez savoir :

- Comment raffermir votre ventre
- Quels sont les meilleurs exercices pour les abdos
- Un exercice d'abdos populaire à éviter qui n'entraîne pas bien les abdos du tout

« [\*Des abdos plus fermes en 30 jours\*](#) » est un programme pour avoir un ventre plat très rapidement qui a été conçu par Laura Stevenson que l'on voit ici sur la photo ci-dessous :



## Besoin d'être plus découpé, d'avoir un « 6 packs », des bras plus musclés et définis?

Parfait!

Vous allez recevoir gratuitement 10 conseils de musculation pour devenir plus fort, plus musclé et prendre la masse plus vite en vous abonnement à :

<http://maigrirsansfaim.com/blog/avisblog/musculation-prise-de-masse/>

En plus, vous aurez accès à une panoplie de vidéos réalisés par des professionnels du conditionnement et de l'activité physique.

Vous aurez la chance de lire et d'écouter les témoignages d'hommes qui, grâce à ces conseils, sont parvenus à prendre rapidement de la masse musculaire et à être plus découpé sans stéroïde ou autre trucs du genre.

On voit un bel exemple de réussite, de motivation et de persévérance d'un homme qui a suivi les 10 conseils de musculation pour devenir plus fort, plus musclé et prendre de la masse plus vite (pour ceux qui en doute, je vous assure que c'est le même homme sur les 2 photos) :



# Conclusion

---

Merci encore de vous êtes procuré(e) :

*« 10 conseils pour rester motivé(e) et maigrir pour de bon ! »*

J'espère que ces 10 conseils vous permettront réellement de rester sur le bon chemin qui vous mènera tout droit vers l'atteinte de vos objectifs, peu importe quel est le vôtre.

Non seulement ces conseils s'appliquent à la perte de poids, à la prise de masse musculaire et à la saine alimentation mais ça peut également vous aider pour vos objectifs personnels et professionnels.

N'oubliez jamais quel est le but de tous ces efforts et ces changements qui, ne seront jamais en vains.

Peut-être ne perdrez-vous pas de poids aussi rapidement que vous l'aimeriez ou peut-être allez-vous vivre un plateau à un certain moment? Surtout n'oubliez pas que vous ne faites pas ça seulement pour votre apparence physique mais également pour votre santé et votre bien-être.

Dans les moments de découragement, ne baissez pas les bras.

Visualiser à quoi vous ressemblerez et à quoi votre vie sera une fois que vous aurez atteint votre objectif.

Demeurez positif en tout temps.

Ne laissez surtout pas les autres personnes (qui parfois, sont seulement jalouses de votre succès) vous décourager. C'est pour vous et vous seul(e) que vous faites tous ces efforts et c'est vous qui diriger votre vie, pas les autres.

Je sais ce que c'est donc n'hésitez surtout pas à m'écrire sur le forum de discussion si vous avez besoin de moi.

Voici l'adresse pour m'écrire sur le forum :

<http://maigrirsansfaim.com/forums/forum/10-conseils-pour-rester-motivee-pour-maigrir-pour-de-bon/>

Restez motivé(e)!

Amicalement vôtre ☺

Roxanne Veilleux