

Protocole préparation minceur avec l'hypnose et la cohérence cardiaque



Ce protocole de préparation minceur est destiné à tous ceux qui souhaitent stabiliser leur poids et maigrir, ainsi qu'aux personnes que je vais recevoir en consultation pour **mincir durablement et définitivement**.

1/Cohérence cardiaque pour diminuer le stress et le périmètre abdominal

Dans un premier temps, nous agirons sur le stress qui a une incidence directe sur le poids. Il suffira juste de consacrer 5 minutes 3 à 4 fois par jour à des exercices respiratoires. Il est important de pratiquer cette routine quotidiennement et régulièrement afin d'obtenir les effets escomptés. Elle se pratique de préférence assis, le dos bien droit, les épaules légèrement en arrière et le menton haut pour augmenter l'effet !

2/ Accompagnement minceur avec l'hypnose

3 vidéos pour maigrir avec l'hypnose en agissant sur la futurisation, l'augmentation de l'activité de la diminution de l'appétit (jusqu'à 7 fois par semaine pour accélérer les résultats...)

4 étapes décisives pour mincir durablement !

Le but est de changer en profondeur les habitudes alimentaires pour se reconnecter aux besoins de son corps.

[Présentation du programme préparation minceur pour maigrir avec l'hypnose et la cohérence cardiaque en vidéo](#)

1/ Cohérence cardiaque

(5 minutes 3 à 4 x par jour)

Le matin peu après le réveil :

- [Cohérence cardiaque dynamisante 6/4](#) (pour ceux qui ont du mal à émerger)
- Ou [COHÉRENCE CARDIAQUE ET AFFIRMATIONS DU MATIN](#) Ou [Cohérence cardiaque équilibrante 5/5](#) (pour les personnes moyennement stressées)
- Ou [Cohérence cardiaque apaisante 4/6](#) ou [Cohérence minceur](#) (pour les personnes anxieuses et stressées)

Le midi avant le repas :

- [Cohérence confiance en soi](#) (pour les personnes moyennement stressées)
- Ou [Cohérence cardiaque apaisante 4/6](#) ou [Cohérence minceur](#) (pour les personnes anxieuses et stressées)

Vers 16h00 ou 17h00 (optionnel) :

- [Cohérence cardiaque Équilibrante 5/5](#) (pour les personnes moyennement stressées)
- Ou [Cohérence cardiaque apaisante 4/6](#) ou [Cohérence minceur](#) (pour les personnes anxieuses et stressées)

Le soir avant le repas :

- [Cohérence cardiaque du soir avec visualisation et affirmations positives](#)
[Cohérence cardiaque Apaisante 4/6](#) ou [Cohérence minceur](#)

Choisissez l'exercice qui vous correspond le mieux! Si vous ratez l'heure d'une séance, il suffit de la décaler afin **de pratiquer 3 fois par jour**. Pour en savoir plus sur les nombreux bienfaits de cette pratique, toutes les explications en vidéo:

====> [Pourquoi pratiquer la cohérence cardiaque ?](#)

2/ Vidéos Hypnose gratuites

- La séance « [Maigrir avec l'hypnose](#) » 2 à 7 fois par semaine.
- La séance « [Arrêter de manger sans faim ni fin](#) » 1 à 7 fois par semaine.
- La séance « [Hypnose pour se motiver au sport](#) » 2 à 7 fois par semaine.

En option (pour un équilibrage en profondeur au niveau émotionnel):

- *[Hypnose confiance en soi](#) ou [Méditation hypnotique et EMT pour retrouver la paix et la confiance en soi](#) (1 à 2 fois par semaine) Il est vivement conseillé de suivre cette vidéo au moins 1 fois...*
- *[Hypnose pour prendre de la distance avec les pensées et les émotions](#)*
- *[Méditation hypnotique pour équilibrer les émotions et les énergies avec les chakras](#) (1 à 2 fois par semaine) Il est vivement conseillé de suivre cette vidéo au moins 1 fois...*
- *Hypnose « [Urgence](#) » en remplacement de la cohérence cardiaque du soir pour les personnes très stressées qui ont du mal à se détendre.*
- *Hypnose « [Stimuler ses ressources et s'alléger pour retrouver l'équilibre](#) ». Il est vivement conseillé de suivre cette vidéo au moins 1 fois...*

3/ Séance personnalisée

Pour un accompagnement et des séances d'hypnose « sur-mesure », après ce programme « starter » n'hésitez pas à me contacter! Je consulte en cabinet su Aubenas ou en téléconsultation sur internet,

4/ Formalisez !

Remplissez quotidiennement votre tableau pour visualiser et mesurer votre implication et voir le chemin parcouru. Les effets (stabilisation du poids et amaigrissement) augmentent au bout **de 21 jours de pratique régulière.**

Avant de commencer, notez votre poids et mesurez votre périmètre abdominal (prenez un repère au niveau du nombril). Vous noterez vos résultats en vous pesant et en vous mesurant **TOUTES LES 3 SEMAINES et pas plus !** C'est important de ne pas se focaliser sur son poids pour réussir à maigrir sereinement !!! Profitez-en pour noter vos impressions.

Date	Poids	Tour de taille	Impressions

*Il est important de pratiquer les exercices de **cohérence cardiaque** 3 fois par jour tous les jours (On peut écouter la vidéo en faisant d'autres activités ou en se guidant de la minuterie du téléphone). La séance la plus importante est celle du matin, puis de préférence avant les repas. On peut ajouter une 4eme séance de 5mn le soir avant le coucher.*

*L'hypnose d'accompagnement pour maigrir au moins 1 jour sur 2 et le **sport** au minimum 3 fois 15 mn par semaine. Pour les personnes qui ne font pas de sport, il est conseillé de marcher en augmentant progressivement la durée journalière (5mn, puis 6mn, puis 7mn... jusqu'à 15mn ou plus).*

Ne brusquez pas votre corps et allez-y à votre rythme.

Votre coopération est essentielle pour atteindre les résultats souhaités. La régularité est essentielle,

Soyez patient !

Il vaut mieux un amincissement durable que rapide !

Vous pouvez vous remercier et être fier de vous ! Vous vous mettez en route vers une silhouette qui vous ressemble, votre persévérance fera la différence pour vous permettre de mincir et d'être mieux dans votre corps et dans votre vie !



L'hypnose est contre-indiquée aux personnes atteintes de troubles psychotiques graves : schizophrénie, paranoïa, maniaco-dépressive...

La prise de poids liée à une maladie ou un traitement médical ne relève pas de mes compétences. Ces séances apportent néanmoins un apaisement émotionnel profitable .