

Le bien être
AVEC RÉSILIENCE
MINCEUR



Choisir un **accompagnement
personnalisé pour réussir** son
parcours minceur en
mangeant de tout !

BY ANNA AUSTRUY

Introduction sur la méthode Résilience Minceur

Vous avez du mal à perdre du poids et vous avez l'impression que vous n'y arriverez jamais ?



N'abandonnez pas vos rêves d'être plus mince et de vous sentir mieux ! Résilience minceur vous propose un programme de **soutien minceur facile et efficace sur 3 mois.**

Ce programme comprend des suivis personnalisés, des réunions en ligne et en groupe, un groupe privé WhatsApp avec les autres participantes, des outils de soutien, des exercices et des évaluations ainsi que du développement personnel pour renforcer l'estime de soi et les compétences dans le ressourcement alimentaire.

Des séances « coaching privé » motivantes, avec des outils adaptés à votre profil que je vous fournis.



Hello, qui suis-je ?

1. Je suis **auteure** aux éditions Larousse depuis plus de 14 ans
2. Je suis praticienne en **thérapie cognitive et comportementale** depuis plus de 5 ans
3. Je suis coach en motivation depuis plus de **30 ans**

La motivation vers le changement et la perte de poids est source d'ascenseur émotionnel pour de nombreuses personnes. Ma mission est de vous donner les moyens de perdre vos kilos superflus avec des outils simples et utiles afin de réussir votre projet d'amincissement.

Pas de plans alimentaires types mais un apprentissage pour un vrai ressourcement alimentaire, Ainsi qu'un accompagnement de 3 mois pour que vous puissiez être enfin écouté à votre juste valeur. Réalisez efficacement votre objectif sur le long terme sans injonction ni jugement. Je m'engage à vous soutenir tout au long de votre parcours minceur afin que vous puissiez atteindre une alimentation apaisée tout en vous faisant plaisir.

Quel plaisir d'être guidé tout au long de votre transformation et découvrir que vous savez garder le cap et la motivation.

Restez gourmande et plus proche de votre réussite avec le programme Résilience Minceur.



Mon approche de **perte de poids sur 12 semaines**, vous permettra de faire des changements positifs dans votre vie tout en acquérant une meilleure compréhension de vous-même en cours de route. Prenez votre bien être en main avec Résilience Minceur – zéro régime magique ni de séances ennuyeuses – mais une méthode simple basée sur de la pédagogie et sur mes 30 ans d'expérience. Comment, obtenir des résultats durables sans avoir à relever des défis insurmontables à chaque fois ?!

Libérez le pouvoir qui est en vous – Prenez le contrôle de votre bien être dès aujourd'hui

Perdre du poids peut être terrifiant. Il y a tellement de facteurs à prendre en compte et la peur de ne pas réussir peut être très décourageante. Mais si vous prenez le temps de comprendre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, vous pourrez **atteindre votre objectif de perte de poids avec succès**.

Il est important d'opter pour une **approche saine à long terme** et de comprendre les principes fondamentaux d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie plus actif. Vous voulez perdre du poids et ne pas le reprendre, alors commencez par apprendre à manger des portions adaptées, à suivre une alimentaire qui respecte vos besoins et qui s'avère à votre goût. Ouvrez aussi un champ des possibles vers un style de vie qui intègre davantage de mouvement.

3 sessions disponibles par an Janvier/ Avril/ Septembre

1. Rejoignez la team résilience minceur et commencez à **transformer votre silhouette tout en gardant la motivation** grâce au **groupe et coachings privés**
2. Résilience Minceur est un programme révolutionnaire qui permet de **rompre le cycle des régimes yoyo** en offrant un accompagnement personnalisé avec des plans d'action faciles à mettre en œuvre.
3. Mon approche **sur mesure** tient compte de tous les aspects de votre vie, à la fois mentale et physique, afin de garantir la viabilité à long terme du programme.



Comment s'inscrire sur le prochain cycle Résilience Minceur ?

1. Tapez sur votre moteur de recherche **annaaustruy.podia.com**
déroulez jusqu'à
Résilience minceur
un click sur **en savoir PLUS**
2. Découvrez les détails du programme de perte de poids.
2 choix possibles :
 - Vous inscrire sur ma liste d'attenteOu
 - Rejoindre la session en cours
3. Vous avez choisi de **rejoindre le groupe** ! Félicitation
Préparez-vous à **décoller avec sérénité**
A très bientôt
Merci de votre confiance



Une alimentation saine commence par l'équilibre des glucides, des protéines et des matières grasses. Une bonne dose de fibres alimentaires et une consommation régulière d'eau. Un éclairage sur les micros et macros nutriments.

Nos schémas de pensée peuvent contribuer à agir contre soi par un réflexe d'auto sabotage. Ne vous laissez pas abattre par des sentiments (ressentis qui vient du mental) de culpabilité, de dévalorisation et de découragement. Débarrassez-vous de tous vos doutes liés à votre réussite et croyez en vos capacités et compétences d'adaptabilité.

Redonnez du sens et de la valeur au fait de prendre soin de soi et veiller sur vous de la meilleure façon possible.

Améliorer l'image de soi est un sujet qui vous intéresse

Il existe de nombreuses façons d'améliorer votre image de soi, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel. Voici quelques conseils pour vous aider à renforcer une image positive et confiante de vous-même.



Mettre en valeur vos qualités

La première étape pour améliorer votre image de soi est de prendre conscience de vos qualités et de les mettre en valeur. Prenez le temps de réfléchir à ce que vous faites bien et à ce qui vous rend unique. Que ce soit des compétences professionnelles, des talents artistiques ou simplement votre personnalité, il est important de reconnaître ces qualités et de les utiliser pour vous démarquer des autres.



Avec Résilience Minceur, vous pouvez **atteindre vos objectifs** de perte de poids sans régime strict ni fringale !

annaaustruy.podia.com
Programme Résilience minceur

Améliorer ça communication

La façon dont vous communiquez avec les autres peut grandement influencer l'image que vous renvoyez de vous-même.

Travailler sur vos compétences en communication, que ce soit à l'oral ou à l'écrit, peut vous aider à exprimer vos idées et opinions de manière claire et assertive. Cela peut également vous aider à établir de bonnes relations avec les autres, ce qui contribuera à améliorer votre image.



Mon programme vise à vous aider à vous **réconcilier avec la nourriture** et à comprendre comment perdre du poids sainement.

annaaustruy.podia.com
programme Résilience Minceur

Prendre soin de son apparence

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'être parfait physiquement pour avoir une bonne estime de soi, prendre soin de son apparence peut aider à renforcer une image positive de soi. Cela ne signifie pas d'essayer de correspondre aux normes de beauté imposées par la société, mais plutôt de se sentir à l'aise et confiant dans son propre corps. Prenez le temps de choisir des vêtements qui vous mettent en valeur et qui reflètent votre personnalité, et prenez soin de votre hygiène personnelle.

.



Tout d'abord, nous pouvons commencer par prendre le temps de nous observer et de nous accepter tels que nous sommes. Il est important de comprendre que notre apparence ne définit pas qui nous sommes en tant qu'individu.

annaaustruy.podia.com
programme résilience minceur

Cultiver la confiance en soi

La confiance en soi est un élément clé pour améliorer son image de soi. Apprenez à identifier vos forces et à travailler sur vos faiblesses afin de développer une meilleure confiance en vous.

Fixez-vous des objectifs réalisables et célébrez vos réussites, aussi petites soient-elles. Plus vous développerez votre confiance en vous, plus votre image de soi s'améliorera.

.



Se prendre en photo pour plus de confiance au lieu de fuir son image

annaaustruy.podia.com
programme résilience minceur

Être bienveillant envers soi-même

Il est important d'apprendre à être bienveillant envers soi-même et de ne pas se juger trop durement. Nous sommes souvent nos pires critiques, mais il est important de se rappeler que personne n'est parfait. Apprenez à vous pardonner pour vos erreurs et à vous concentrer sur les aspects positifs de votre personnalité et de votre parcours.



Il est normal de se sentir mal à l'aise avec notre image de soi, surtout dans une société où l'apparence est souvent mise en avant. Cependant, il existe des moyens simples pour améliorer notre image et gagner en confiance.

annaaustruy.podia.com
programme sur 12 semaines

Entourer—vous de personnes positives

Les gens avec qui nous passons du temps peuvent grandement influencer notre perception de nous-mêmes. Essayez de vous entourer de personnes positives et encourageantes qui vous soutiennent et vous motivent à être la meilleure version de vous-même. Évitez les personnes négatives ou toxiques qui peuvent avoir un impact négatif sur votre image de soi.



Enfin, il est important de se rappeler que l'image de soi évolue constamment et peut changer en fonction des expériences et des circonstances. Apprenez à être flexible et à vous adapter aux changements, et n'oubliez pas que vous avez le pouvoir de changer votre image

annaaustruy.podia.com
programme résilience minceur

En prenant soin de vous et en travaillant sur votre estime de soi, vous pouvez toujours améliorer votre image et atteindre vos objectifs personnels et professionnels. Il est important de se souvenir que l'amélioration de votre image de soi n'est pas un processus rapide ou facile, mais avec du temps et des efforts, vous pouvez développer une image positive et confiante de vous-même. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin.

#résilienceminceur

.



À TRÈS
BIENTÔT

Vous pourrez progresser à votre rythme tout en vous sentant **soutenue et comprise tout au long du processus** !
Plaisir et autorisation sont les mots à retenir !

annaaustruy.podia.com
programme résilience minceur