



LYZBETH Diet

MODULE 1

Choisir son objectif de perte de poids

Le Chiffrer

Tout d'abord selon votre âge, votre sexe, votre morphologie et votre parcours pondéral cet objectif doit être ... je vous le donne en mille ...Objectif ! Et oui.

Il est beaucoup plus difficile de faire à 60 ans son poids de 20 ans. Qu'est-ce que j'ai pu entendre « *quand je me suis mariée je faisais 58 kg !* ». Il faut savoir que plus on vieillit, moins notre corps consomme de l'énergie. C'est injuste, je suis d'accord ! Mais le métabolisme ralentit avec le temps, il baisse de 5% par an ! C'est-à-dire que si on ne modifie pas son alimentation en mangeant moins ou mieux en vieillissant, les kilos s'installent.

On a souvent tendance à viser un objectif soit trop petit si la perte de poids est importante en se disant « *je vais déjà commencer avec 5 kg* » (alors qu'on doit en perdre 30) parce qu'on n'y croit pas. Ou alors on doit en perdre 5 et on se dit 8kg pour la marge !

Je suis sûre que vous vous reconnaissez quelque part, non ?

La marge, parlons-en de la marge, NON ! A cause de cette marge vous allez vous dire « *oui c'est bon, je peux me faire plaisir* » à la moindre occasion et dans quelques semaines revoilà votre ennemi qui vous aime tant, le copain Yoyo ! Alors pas de marge ! Apprenez à être vigilant dès l'atteinte de l'objectif.

1 - L' IMC

Donc on commence par calculer son **IMC** dans un premier temps.

C'est l'Indice de masse corporelle, il va vous indiquer la dangerosité de votre poids (plus pour longtemps) pour votre santé. Une surcharge pondérale peut entraîner des problèmes de (tenez-vous bien) :

Diabète, hypercholestérolémie, hypertension, apnée du sommeil, baisse de libido (ARFFF) , arthrose , problèmes de genoux , de hanches et de dos , et plus récemment , déclarer la Covid sous sa forme grave, etc.

IMC = poids / (taille x taille)

Ex : $80 / (1.70 \times 1.70) = 27.7$

Table d'indice de masse corporelle (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer l'excès de masse grasse dans le corps et de définir la corpulence. Plus l'IMC augmente et plus les risques liés à l'obésité sont importants. Pour le calculer, il suffit de diviser le poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré. $IMC (kg/m^2) = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$

Taille (en mètres)	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
1,50	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0	34,5	35,0	35,5	36,0	36,5	37,0	37,5	38,0	38,5	39,0	39,5	40,0	40,5	41,0	41,5	42,0	42,5	43,0	43,5	44,0	44,5	45,0	45,5	46,0	46,5	47,0	47,5	48,0	48,5	49,0	49,5	50,0	50,5	51,0	51,5	52,0	52,5	53,0	53,5	54,0	54,5	55,0	55,5	56,0	56,5	57,0	57,5	58,0	58,5	59,0	59,5	60,0	60,5	61,0	61,5	62,0	62,5	63,0	63,5	64,0	64,5	65,0	65,5	66,0	66,5	67,0	67,5	68,0	68,5	69,0	69,5	70,0	70,5	71,0	71,5	72,0	72,5	73,0	73,5	74,0	74,5	75,0	75,5	76,0	76,5	77,0	77,5	78,0	78,5	79,0	79,5	80,0	80,5	81,0	81,5	82,0	82,5	83,0	83,5	84,0	84,5	85,0	85,5	86,0	86,5	87,0	87,5	88,0	88,5	89,0	89,5	90,0	90,5	91,0	91,5	92,0	92,5	93,0	93,5	94,0	94,5	95,0	95,5	96,0	96,5	97,0	97,5	98,0	98,5	99,0	99,5	100,0	100,5	101,0	101,5	102,0	102,5	103,0	103,5	104,0	104,5	105,0	105,5	106,0	106,5	107,0	107,5	108,0	108,5	109,0	109,5	110,0	110,5	111,0	111,5	112,0	112,5	113,0	113,5	114,0	114,5	115,0	115,5	116,0	116,5	117,0	117,5	118,0	118,5	119,0	119,5	120,0	120,5	121,0	121,5	122,0	122,5	123,0	123,5	124,0	124,5	125,0	125,5	126,0	126,5	127,0	127,5	128,0	128,5	129,0	129,5	130,0	130,5	131,0	131,5	132,0	132,5	133,0	133,5	134,0	134,5	135,0	135,5	136,0	136,5	137,0	137,5	138,0	138,5	139,0	139,5	140,0	140,5	141,0	141,5	142,0	142,5	143,0	143,5	144,0	144,5	145,0	145,5	146,0	146,5	147,0	147,5	148,0	148,5	149,0	149,5	150,0	150,5	151,0	151,5	152,0	152,5	153,0	153,5	154,0	154,5	155,0	155,5	156,0	156,5	157,0	157,5	158,0	158,5	159,0	159,5	160,0	160,5	161,0	161,5	162,0	162,5	163,0	163,5	164,0	164,5	165,0	165,5	166,0	166,5	167,0	167,5	168,0	168,5	169,0	169,5	170,0	170,5	171,0	171,5	172,0	172,5	173,0	173,5	174,0	174,5	175,0	175,5	176,0	176,5	177,0	177,5	178,0	178,5	179,0	179,5	180,0	180,5	181,0	181,5	182,0	182,5	183,0	183,5	184,0	184,5	185,0	185,5	186,0	186,5	187,0	187,5	188,0	188,5	189,0	189,5	190,0	190,5	191,0	191,5	192,0	192,5	193,0	193,5	194,0	194,5	195,0	195,5	196,0	196,5	197,0	197,5	198,0	198,5	199,0	199,5	200,0	200,5	201,0	201,5	202,0	202,5	203,0	203,5	204,0	204,5	205,0	205,5	206,0	206,5	207,0	207,5	208,0	208,5	209,0	209,5	210,0	210,5	211,0	211,5	212,0	212,5	213,0	213,5	214,0	214,5	215,0	215,5	216,0	216,5	217,0	217,5	218,0	218,5	219,0	219,5	220,0	220,5	221,0	221,5	222,0	222,5	223,0	223,5	224,0	224,5	225,0	225,5	226,0	226,5	227,0	227,5	228,0	228,5	229,0	229,5	230,0	230,5	231,0	231,5	232,0	232,5	233,0	233,5	234,0	234,5	235,0	235,5	236,0	236,5	237,0	237,5	238,0	238,5	239,0	239,5	240,0	240,5	241,0	241,5	242,0	242,5	243,0	243,5	244,0	244,5	245,0	245,5	246,0	246,5	247,0	247,5	248,0	248,5	249,0	249,5	250,0	250,5	251,0	251,5	252,0	252,5	253,0	253,5	254,0	254,5	255,0	255,5	256,0	256,5	257,0	257,5	258,0	258,5	259,0	259,5	260,0	260,5	261,0	261,5	262,0	262,5	263,0	263,5	264,0	264,5	265,0	265,5	266,0	266,5	267,0	267,5	268,0	268,5	269,0	269,5	270,0	270,5	271,0	271,5	272,0	272,5	273,0	273,5	274,0	274,5	275,0	275,5	276,0	276,5	277,0	277,5	278,0	278,5	279,0	279,5	280,0	280,5	281,0	281,5	282,0	282,5	283,0	283,5	284,0	284,5	285,0	285,5	286,0	286,5	287,0	287,5	288,0	288,5	289,0	289,5	290,0	290,5	291,0	291,5	292,0	292,5	293,0	293,5	294,0	294,5	295,0	295,5	296,0	296,5	297,0	297,5	298,0	298,5	299,0	299,5	300,0	300,5	301,0	301,5	302,0	302,5	303,0	303,5	304,0	304,5	305,0	305,5	306,0	306,5	307,0	307,5	308,0	308,5	309,0	309,5	310,0	310,5	311,0	311,5	312,0	312,5	313,0	313,5	314,0	314,5	315,0	315,5	316,0	316,5	317,0	317,5	318,0	318,5	319,0	319,5	320,0	320,5	321,0	321,5	322,0	322,5	323,0	323,5	324,0	324,5	325,0	325,5	326,0	326,5	327,0	327,5	328,0	328,5	329,0	329,5	330,0	330,5	331,0	331,5	332,0	332,5	333,0	333,5	334,0	334,5	335,0	335,5	336,0	336,5	337,0	337,5	338,0	338,5	339,0	339,5	340,0	340,5	341,0	341,5	342,0	342,5	343,0	343,5	344,0	344,5	345,0	345,5	346,0	346,5	347,0	347,5	348,0	348,5	349,0	349,5	350,0	350,5	351,0	351,5	352,0	352,5	353,0	353,5	354,0	354,5	355,0	355,5	356,0	356,5	357,0	357,5	358,0	358,5	359,0	359,5	360,0	360,5	361,0	361,5	362,0	362,5	363,0	363,5	364,0	364,5	365,0	365,5	366,0	366,5	367,0	367,5	368,0	368,5	369,0	369,5	370,0	370,5	371,0	371,5	372,0	372,5	373,0	373,5	374,0	374,5	375,0	375,5	376,0	376,5	377,0	377,5	378,0	378,5	379,0	379,5	380,0	380,5	381,0	381,5	382,0	382,5	383,0	383,5	384,0	384,5	385,0	385,5	386,0	386,5	387,0	387,5	388,0	388,5	389,0	389,5	390,0	390,5	391,0	391,5	392,0	392,5	393,0	393,5	394,0	394,5	395,0	395,5	396,0	396,5	397,0	397,5	398,0	398,5	399,0	399,5	400,0	400,5	401,0	401,5	402,0	402,5	403,0	403,5	404,0	404,5	405,0	405,5	406,0	406,5	407,0	407,5	408,0	408,5	409,0	409,5	410,0	410,5	411,0	411,5	412,0	412,5	413,0	413,5	414,0	414,5	415,0	415,5	416,0	416,5	417,0	417,5	418,0	418,5	419,0	419,5	420,0	420,5	421,0	421,5	422,0	422,5	423,0	423,5	424,0	424,5	425,0	425,5	426,0	426,5	427,0	427,5	428,0	428,5	429,0	429,5	430,0	430,5	431,0	431,5	432,0	432,5	433,0	433,5	434,0	434,5	435,0	435,5	436,0	436,5	437,0	437,5	438,0	438,5	439,0	439,5	440,0	440,5	441,0	441,5	442,0	442,5	443,0	443,5	444,0	444,5	445,0	445,5	446,0	446,5	447,0	447,5	448,0	448,5	449,0	449,5	450,0	450,5	451,0	451,5	452,0	452,5	453,0	453,5	454,0	454,5	455,0	455,5	456,0	456,5	457,0	457,5	458,0	458,5	459,0	459,5	460,0	460,5	461,0	461,5	462,0	462,5	463,0	463,5	464,0	464,5	465,0	465,5	466,0	466,5	467,0	467,5	468,0	468,5	469,0	469,5	470,0	470,5	471,0	471,5	472,0	472,5	473,0	473,5	474,0	474,5	475,0	475,5	476,0	476,5	477,0	477,5	478,0	478,5	479,0	479,5	480,0	480,5	481,0	481,5	482,0	482,5	483,0	483,5	484,0	484,5	485,0	485,5	486,0	486,5	487,0	487,5	488,0	488,5	489,0	489,5	490,0	490,5	491,0	491,5	492,0	492,5	493,0	493,5	494,0	494,5	495,0	495,5	496,0	496,5	497,0	497,5	498,0	498,5	499,0	499,5	500,0	500,5	501,0	501,5	502,0	502,5	503,0	503,5	504,0	504,5	505,0	505,5	506,0	506,5	507,0	507,5	508,0	508,5	509,0	509,5	510,0	510,5	511,0	511,5	512,0	512,5	513,0	513,5	514,0	514,5	515,0	515,5	516,0	516,5	517,0	517,5	518,0	518,5	519,0	519,5	520,0	520,5	521,0	521,5	522,0	522,5	523,0	523,5	524,0	524,5	525,0	525,5	526,0	526,5	527,0	527,5	528,0	528,5	529,0	529,5	530,0	530,5	531,0	531,5	532,0	532,5	533,0	533,5	534,0	534,5	535,0	535,5	536,0	536,5	537,0	537,5	538,0	538,5	539,0	539,5	540,0	540,5	541,0	541,5	542,0	542,5	543,0	543,5	544,0	544,5	545,0	545,5	546,0	546,5	547,0	547,5	548,0	548,5	549,0	549,5	550,0	550,5	551,0	551,5	552,0	552,5	553,0	553,5	554,0	554,5	555,0	555,5	556,0	556,5	557,0	557,5	558,0	558,5	559,0	559,5	560,0	560,5	561,0	561,5	562,0	562,5	563,0	563,5	564,0	564,5	565,0	565,5	566,0	566,5	567,0	567,5	568,0	568,5	569,0	569,5	570,0	570,5	571,0	571,5	572,0	572,5	573,0	573,5	574,0	574,5	575,0	575,5	576,0	576,5	577,0	577,5	578,0	578,5	579,0	579,5	580,0	580,5	581,0	581,5	582,0	582,5	583,0	583,5	584,0

Certaines morphologies demandent un petit ajustement (les petites bouées du bas ventre), prenez la mesure 2 à 3 doigts en dessous du nombril.

3) L'historique pondéral

Si vous avez fait durant 2 ans 60 kg, puis pendant 10 ans 64kg avant d'arriver à 80 kg, optez pour le 64kg. C'est un poids que votre corps connaît, qu'il sait maintenir de manière confortable.

Et pour la suite, il serait dommage de se priver de quelques plaisirs si votre corps ne sait pas bien maintenir 60 kg pour 4 kg !

Si vous pratiquez une activité physique régulière, alors votre corps dépense plus d'énergie, il est donc plus simple de viser un poids plus bas qu'une personne sédentaire ayant les mêmes caractéristiques que vous (âge, taille, etc.)

Car pour la personne sédentaire, son métabolisme tourne déjà au ralenti, donc pour avoir le même poids que vous, elle doit manger moins ! Donc maintenir 55kg en restant dans le canapé, il ne faut manger uniquement que des pattes d'araignées farcies.

Bien sûr ces conseils ne sont valables que pour les personnes en surcharge pondérale. Evidemment qu'il existe des individus de petit gabarit qui ne se bougent pas, mais généralement ils n'ont jamais pris de poids, leur métabolisme est différent du vôtre. Encore une injustice me direz-vous. Mais aujourd'hui je suis là pour vous aider VOUS, pas pour parler des personnes qui ressemblent à une allumette sans le moindre effort.

Ce que je veux c'est que vous compreniez que votre objectif doit être réalisable, réaliste et motivant en même temps.

Connaitre son véritable objectif

Votre objectif peut être pour votre santé, et là c'est assez simple de savoir s'il est atteint. Par exemple, votre but est de ne plus avoir mal aux genoux, de pouvoir supprimer votre traitement contre l'hypertension que votre médecin vient de vous prescrire, ou encore de diminuer votre taux de cholestérol. Tout cela est concret.

Mais bien souvent votre motivation est plutôt un ressenti à atteindre (ce peut être un objectif qui s'additionne à celui de santé également).

Ce que je vais vous dire est très important, vous devez être attentif car cela va influencer directement votre réussite, votre motivation et la pérennité de votre perte de poids !

J'ai souvent, même très souvent, entendu :

« Je ne me sens pas belle »

« Je veux me sentir mieux »

« Être mieux dans ma peau »

« Avoir confiance en moi »

Tournés de cette façon, ces objectifs ne sont pas vérifiables ! Je vous répondrai : comment saurez-vous que vous vous sentez belle ? que vous vous sentez mieux ? que vous avez confiance en vous ?

Si vous ne savez pas répondre à cela, alors je suis au regret de vous dire que vous allez courir après l'horizon. Vous n'aurez jamais la sensation d'avoir réussi, la satisfaction ne pointerait pas le bout de son nez mais la démotivation oui, soyez en sûre.

Savoir fixer un objectif concret, qui démontre que celui-ci est rempli, est la clé de votre réussite. Cela vous permettra aussi de garder la motivation devant les nombreuses envies et tentations. Vous pourrez vous dire par exemple « non, je n'ose toujours pas porter un maillot de bain en public », « non je sens mon ventre qui fait flouc-flouc en voiture quand je passe un dos d'âne », « non, je veux pouvoir m'essuyer les fesses par l'arrière », « non, je veux pouvoir mettre des bottes montantes » etc.

Alors à la fin de ce thème vous trouverez une fiche que je vous demanderai de remplir sérieusement, prenez le temps de le faire, même si cela vous demande 1 semaine pour recenser vos soucis quotidiens, vos vrais souhaits, vos réels besoins physiques et psychologiques.

Relisez cette feuille de temps en temps, évaluez votre avancement ! *

Ne pas se tromper de bataille, la silhouette idéale n'est pas la solution à tous les maux

Si vous ne trouvez pas de réponse à ces questions, alors une introspection est nécessaire.

Je m'explique.

Si votre poids ne vous empêche pas de faire quoique ce soit, alors le problème ne réside peut-être pas dans votre taille de chemise. Votre manque de confiance ne vient peut-être pas de votre poids mais de moqueries endurées dans votre environnement. Vous pensez devoir perdre du poids pour être magnifique aux yeux de votre conjoint, pour le récupérer ... mais je suis au regret de vous dire que ce ne sont pas vos kilos de trop qui sont en cause. Et s'il vous le fait croire alors c'est lui le problème.

Ne vous trompez pas de bataille ! ne pensez pas à tort que la perte de poids va résoudre tous vos problèmes.

Car une fois le poids perdu, vous constaterez que votre mal être persiste et qui va vous reconforter de nouveau ? Madame Mal bouffe...

Sachez que dans un prochain thème, j'aborderai quelques aspects psychos qui peuvent apporter des solutions aux maux du siècle, notamment la gestion du stress et des émotions, les problèmes de sommeil, etc.

Mais si vos soucis sont plus profonds que cela, n'étant pas psychologue, je ne vais pas vous proposer de solution à ce sujet. Alors posez-vous la question, et si vous avez besoin de consulter un professionnel, faites-le.