



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Préface d'Ivan O. Godfroid, psychiatre littéraire</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	9
<b>Partie 1 - Le régime définitif, pourquoi ?</b>	
<b>Chapitre 1 : Pourquoi définitif ?</b> .....	12
Ma propre expérience .....	12
L'expérience des initiés .....	16
Comment ça marche ? .....	17
Là où il faut être méfiant .....	19
<b>Chapitre 2 : Pourquoi dire stop aux régimes restrictifs ?</b> .....	26
Ils ne fonctionnent pas .....	26
Ils mettent en danger la santé du corps .....	28
Ils font grossir .....	29
Ils ont un impact psychologique désastreux .....	31
<b>Chapitre 3 : Pourquoi l'hypnose ?</b> .....	35
Se rassurer à propos de l'hypnose .....	35
Les 5 questions les plus fréquentes .....	37
L'efficacité de l'hypnose .....	40
Des résultats différents pour chacun(e) .....	42

## Partie 2 - Comprendre ce qui empêche de maigrir

<b>Chapitre 4 : Quelle(s) faim(s) vous taraude(nt) ?</b> .....	46
La faim physiologique .....	46
La faim hypnotique .....	49
La faim émotionnelle .....	51
<b>Chapitre 5 : La vie n'est pas un long fleuve tranquille</b> .....	56
L'intestin, le deuxième cerveau .....	56
Les pathologies médicales .....	57
Les médicaments .....	59
Les situations de vie .....	60
<b>Chapitre 6 : Le grand méchant inconscient</b> .....	64
Les croyances limitantes .....	65
Les blessures intérieures .....	70
L'intention positive .....	73

## Partie 3 - Sans effort ?

<b>Chapitre 7 : Mangez n'importe quoi... mais pas n'importe comment !</b> .....	78
Autoriser l'interdit .....	81
Apprendre à savourer .....	84
Choisir ce qui vous plaît le plus .....	89
<b>Chapitre 8 : Bouger !</b> .....	93
Pourquoi est-ce important ? .....	93
Conseils pour bouger mieux .....	95
Pour aller plus loin .....	97
<b>Chapitre 9 : Votre unique effort</b> .....	99
Développer votre bienveillance envers vous-même ! .....	99
<b>Conclusion</b> .....	103
<b>Remerciements</b> .....	105
<b>Bibliographie &amp; Ressources internet</b> .....	107