



*Comment j'ai perdu  
50 kg en 1 an.*

*Mon parcours de  
transformation*



# Contenue

## **Introduction**

- *Présentation de mon parcours : comment j'ai été en surpoids, mon mal-être et comment j'ai décidé de changer*
- *Objectif de ce livre : inspirer et guider les gens qui veulent perdre du poids*

## **Chapitre 1 : L'audit de votre alimentation**

- *Comment j'ai procédé pour faire un audit de mon alimentation*
- *Pourquoi il est important de connaître objectivement ce que l'on mange*
- *Les outils et astuces pour faire votre propre audit*

## **Chapitre 2 : Réduire les quantités**

- *Comment je suis passé de manger des fast-foods tous les jours à seulement une fois par semaine*
- *Les challenges et obstacles que j'ai rencontrés et comment je les ai surmontés*
- *Les astuces pour réduire les quantités et les pièges à éviter*

## **Chapitre 3 : Cuisiner en étant en déficit calorique**

- *Comment j'ai cuisiné des plats sains et savoureux tout en étant en déficit calorique*
- *Des idées de recettes que j'ai utilisées pour vous aider à atteindre mes objectifs*
- *Les avantages de cuisiner soi-même pour perdre du poids*

## **Chapitre 4 : Intensifier l'effort**

- *Comment je suis passé d'une commande par semaine à seulement une par mois*
- *Les différentes façons d'intensifier votre effort pour perdre du poids, comme l'exercice physique régulier, la surveillance de vos habitudes alimentaires et la gestion de votre stress*
- *Les avantages de l'augmentation de votre effort pour perdre du poids et comment cela peut accélérer votre progression*

## **Chapitre 5 : Gérer les fringales**

- *Comment j'ai appris à gérer vos fringales et à éviter les grignotages inutiles*
- *Les astuces et les méthodes que j'ai utilisées pour contrôler vos envies de manger*
- *L'importance de comprendre les causes de vos fringales et comment les gérer de manière efficace*

## **Chapitre 6 : Faire face aux plateaux**

- *Comment j'ai surmonté les plateaux et les périodes de stagnation dans votre perte de poids*
- *Les astuces et les stratégies que j'ai utilisées pour relancer votre perte de poids*
- *L'importance de rester motivé et de continuer à persévérer même lorsque les résultats ne sont pas immédiats*

## **Conclusion :**

- *Les principaux enseignements que j'ai tirés de votre parcours de perte de poids*
- *Les conseils et les recommandations que je souhaite donner à ceux qui cherchent à perdre du poids*
- *L'importance de la patience, de la persévérance et de la confiance en soi pour atteindre ses objectifs de perte de poids*

## **Bonus**