



## Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices

*Dr Jean-Marc Benhaiem*

**Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices** Dr Jean-Marc Benhaiem

 [Télécharger Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hy ...pdf](#)

 [Lire en ligne Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto- ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices Dr Jean-Marc Benhaiem

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vouloir maigrir est une chose, encore faut-il avoir le déclic !

L'auto-hypnose, nouvelle technique mise au point par l'une des équipes de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, révolutionne l'approche traditionnelle de l'amaigrissement. Grâce à des exercices simples, sans douleur et sans régime, vous apprenez à vaincre le grignotage compulsif, vous vous libérez progressivement des envies incontrôlables de sucre ou de gras. Une solution pour retrouver son équilibre physiologique, stabiliser son métabolisme et reprendre le contrôle de sa vie.

Dans ce livre, le Dr Jean-Marc Benhaiem propose des exercices nombreux et variés qui tiennent compte de la diversité des personnes en surpoids, afin que chacune trouve la méthode adaptée à son profil. Extrait de l'introduction :

L'hypnose : le remède adapté

Comment l'hypnose s'est imposée comme traitement des troubles du comportement alimentaire

En 1980, ayant repris la clientèle d'un confrère nutritionniste depuis deux ans, je cherchais à mon tour à répondre le mieux possible aux demandes d'amaigrissement. Je m'informe alors de la nature de l'hypnose et de ses possibilités. Je suis séduit par cette approche non médicamenteuse. Je lis quelques ouvrages sur l'hypnose dont L'Hypnose, du Dr Léon Chertok. Je mets au point un protocole pour traiter l'obsession de manger, incluant des séances d'hypnose. Je le propose à deux patientes qui acceptent aussitôt. Il me semblait avoir atteint un objectif : modifier la sensation de vide et provoquer de l'indifférence pour les aliments gras et sucrés. Ce protocole remportait un franc succès chez les patientes en surpoids.

Mais tout n'était pas résolu. Devant le nombre important de rechutes et d'abandons de traitement, il me fallait diversifier les actions thérapeutiques et leur assurer une stabilité dans le temps. Pour obtenir un vrai changement, les patientes (90 % des patients étaient des femmes) devaient trouver des réponses vraiment adaptées à leurs problèmes et ressentir du plaisir et de la facilité à les mettre en place.

En 1982, je complète ma formation à l'hypnose à Paris, dans l'école du Dr Léon Chertok. Je poursuis mes recherches sur la modification des comportements alimentaires. Très vite, il m'est apparu qu'il fallait recentrer les personnes sur leur corps et en particulier sur les sensations de leur oesophage et de leur estomac, par exemple en les comprimant, pour qu'elles ressentent à la fois la présence de ces organes et la satiété. J'ai conservé cet exercice qui rend de grands services dans certains cas. J'organisais des expositions de fruits et légumes pour inciter les patients à s'y intéresser. Puis des dégustations suivant les saisons (tomates, fraises, pastèques, melons, raisins secs, radis, pruneaux), en explorant les saveurs et les sensations de satiété. J'ai affiché aux murs des posters de paniers de primeurs et distribué des illustrations et des conseils alimentaires.

J'ai fait travailler mes patients sur la sensation de vide, puis sur la sensation d'écoeurement, et sur la disparition d'une obsession. Souhaitant qu'ils soient libres et autonomes, je leur ai confié des exercices qu'ils pouvaient faire «à la maison».

Pendant trente ans, mes patients m'ont confié leurs réactions. Ils m'ont décrit, critiqué et présenté ce qui les avait vraiment aidés. J'ai même interrogé des dames centenaires sur leur mode de vie et d'alimentation. Aujourd'hui encore, si l'occasion m'en est donnée, que ce soit entre amis ou avec des patients, je demande :

«Comment faites-vous pour résister, pour ne pas peser vingt kilos de plus ? Quel procédé utilisez-vous pour ne pas craquer ? Ressentez-vous de la privation ou du soulagement ?» Présentation de l'éditeur

Vouloir maigrir est une chose, encore faut-il avoir le déclic !

L'auto-hypnose, nouvelle technique mise au point par l'une des équipes de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière, révolutionne l'approche traditionnelle de l'amincissement. Grâce à des exercices simples, sans douleur et sans régime, vous apprenez à vaincre le grignotage compulsif, vous vous libérez progressivement des envies incontrôlables de sucre ou de gras. Une solution pour retrouver son équilibre physiologique, stabiliser son métabolisme et reprendre le contrôle de sa vie.

Dans ce livre, le Dr Jean-Marc Benhaiem propose des exercices nombreux et variés qui tiennent compte de la diversité des personnes en surpoids, afin que chacune trouve la méthode adaptée à son profil.

Download and Read Online Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices Dr Jean-Marc Benhaiem #I2YQMXU7PO6

Lire Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem pour ebook en ligne  
Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem à lire en ligne.  
Online Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem ebook  
Téléchargement PDF  
Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem Doc  
Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem Mobipocket  
Enfin je maigris ! : Le déclic par l'auto-hypnose. 40 exercices par Dr Jean-Marc Benhaiem EPub  
**I2YQMXU7PO6I2YQMXU7PO6I2YQMXU7PO6**