

AURÉLIE ADRIEN

2025



LES 3 ERREURS QUI EMPÊCHENT DE PERDRE DU POIDS **DURABLEMENT**

DIETOLOGUE

Bienvenue dans ce guide Dietology 🍊

Je suis Aurélie (ancienne personne en surpoids +20kg), fondatrice de Dietology, j'accompagne les femmes qui souhaitent :

- perdre du poids sans régime
- arrêter les compulsions et la culpabilité
- retrouver une relation apaisée avec leur corps
- comprendre enfin ce qui marche pour elles

Ce guide rassemble les 3 erreurs les plus fréquentes qui bloquent la perte de poids, même chez les femmes motivées.

SOMMAIRE

Erreur n°1 : Manger trop peu

Erreur n°2 : Penser que “la volonté suffit”

Erreur n°3 : Vouloir aller trop vite

- Comment corriger ces erreurs
- Les outils Dietology pour réussir durablement
- Conclusion : votre nouvelle approche commence ici

ERREUR N°1

Manger trop peu.

CROYANCE

La plupart des femmes pensent que
“moins je mange, mieux je maigris”.

C'est biologiquement faux.

RÉSULTAT

La privation pousse inévitablement vers
des comportements compensatoires.

ERREUR N°1

Manger trop peu.

Quand tu manges trop peu :

- ton métabolisme ralentit
- ton corps stocke davantage
- ton énergie baisse
- tes hormones de faim explosent
- les compulsions apparaissent
- tu craques → tu culpabilises → tu ajustes sévèrement → tu craques...

Résultat : tu te sens nulle, alors que ton corps fait juste son travail de survie.

ERREUR N°1

Manger trop peu.

Les signes que tu ne manges pas assez :

- faim tôt le soir
- grignotages incontrôlables
- fatigue et irritabilité
- perte de contrôle sur certains aliments (surtout gras et sucrés)
- difficulté à se tenir à un “plan alimentaire”

ERREUR N°1

Manger trop peu.

Mini test

As-tu moins de 1 repas structuré / jour ?

As-tu peur de certains aliments ?

As-tu des craquages fréquents ?

Si oui, alors tu es probablement en sous-alimentation par rapport à ton métabolisme.

ERREUR N°2

Penser que la volonté suffit.

CROYANCE

Si tes émotions, ton environnement, tes habitudes ne changent pas, ta volonté finit par lâcher.

RÉSULTAT

Cela crée culpabilité, obsession, perte de confiance et compulsions alimentaires.

ERREUR N°2

Penser que la volonté suffit.

Parce que la volonté est :

- limitée
- épuisable
- influencée par le stress et la fatigue
- en conflit avec ton corps si tu le prives

ERREUR N°2

Penser que la volonté suffit.

Un exemple de la stratégie de volonté

- “Allez, cette fois c’est la bonne”
- “Je ne dois pas craquer”
- “Demain j’arrête tout”
- “Il faut que je sois forte”
- “Demain je serai sérieuse”
- “Une pizza ? Surtout pas je prendrai une feuille de salade”

ERREUR N°2

Penser que la volonté suffit.

On change avec une modification de l'environnement, de la répétition, du soutien et surtout de la compréhension ! Vous devez savoir pourquoi vous faites les choses.

Chez Dietology, j'explique tous les mécanismes à mes clients.

ERREUR N°3

Vouloir aller trop vite.

CROYANCE

Penser que perdre du poids pour chaque occasion vous fera vous sentir mieux.

RÉSULTAT

Cela stresse le corps qui se met à stocker tout ce que vous mangerez.

ERREUR N°3

Vouloir aller trop vite.

Les méthodes rapides et privatives créent :

- stress métabolique
- perte de muscle
- ralentissement du métabolisme
- reprise de poids dès reprise de votre ancienne alimentation
- troubles du comportement alimentaire

ERREUR N°3

Vouloir aller trop vite.

Les comportements “trop vite” :

- objectif 5 kg / 2 semaines
- repas trop légers
- suppression des féculents
- séances de sport épuisantes
- culpabilité à chaque écart
- pesée quotidienne obsessionnelle

CORRIGER

1. Remanger suffisamment

Pas “démensurément”, juste structurer tes repas :

- 3 repas (ou 2 + collations)
- source de protéines à chaque repas
- féculents complets ou intégrales (riz, pâtes, quinoa...)
- légumes selon la faim
- matières grasses non diabolisées

CORRIGER

2. Comprendre ton corps

Chez Dietology j'utilise un outil professionnel, le eBiody pour :

- connaître ton métabolisme
- voir ta masse musculaire
- comprendre tes besoins réels
- adapter ton alimentation à TON corps

CORRIGER

3. Avancer à ton rythme

Pas de pression.

Pas objectif irréaliste.

Juste un accompagnement personnalisé :

- ajustements réalistes
- écoute
- gestion émotionnelle alimentaire
- petits pas → grands résultats

Les outils Dietology pour réussir durablement

1. Le bilan complet

Analyse des habitudes, du rythme de vie, des difficultés, de l'historique alimentaire.

2. Analyse corporelle Biody Xpert

Pour comprendre ce qui bloque vraiment.

3. Le suivi WhatsApp (entre les séances) :
photos des repas, soutien en cas de crise,
conseils rapides, anti-culpabilité, ajustements
personnalisés...

4. Suivis toutes les 2 à 4 semaines

Pour avancer à ton rythme.

**Une approche simple, humaine et non
culpabilisante**

**Parce que ton corps mérite la douceur, pas la
punition.**

Les résultats attendus :

- perte de poids progressive
- meilleure énergie
- relation apaisée avec la nourriture
- arrêt des crises de compulsions
- moins de culpabilité
- reprise de confiance en soi
- silhouette qui évolue naturellement
- stabilité dans le temps
- pas d'effet yoyo

Vous méritez de vous sentir bien dans votre corps. Sans pression. Sans restriction. Sans souffrance.

Si vous souhaitez :

- ✓ perdre du poids durablement
- ✓ comprendre votre corps
- ✓ arrêter les compulsions
- ✓ avancer sereinement
- ✓ être accompagnée avec douceur et expertise

👉 Réservez votre bilan sur www.dietology.fr
ou écrivez-moi directement sur Instagram 🍊