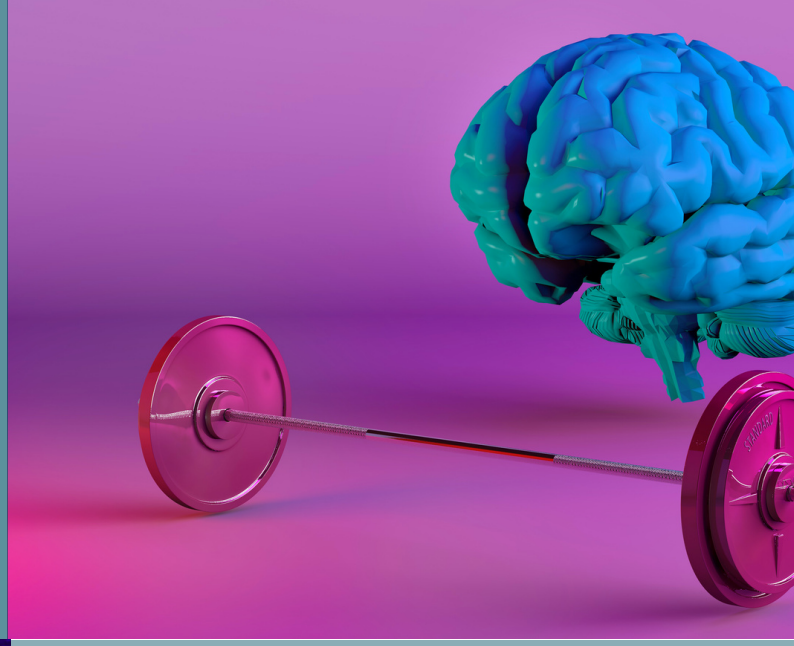
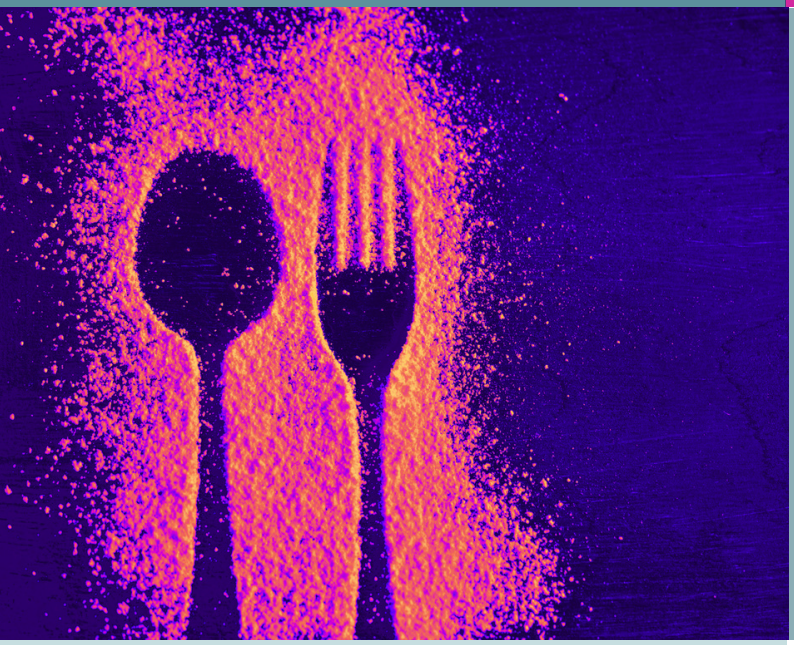
HABITUDES ALIMENTAIRES &





COACHING NEURO-COMPORTEMENTALISTE EN NUTRITION

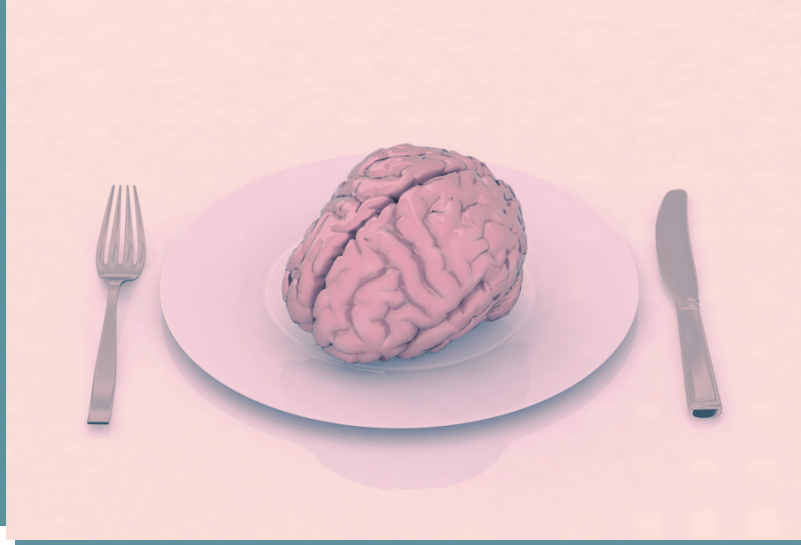
POUR RÉUSSIR À MINCIR DURABLEMENT SANS REGIME

MÉTHODE® MEER

MINCIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

HABITUDES ALIMENTAIRES



> ***Les agissements alimentaires incontrôlables sont souvent des solutions temporaires de secours dont il est possible de s'en libérer durablement.***

Nathalie Meer

- ***Différencier la "fausse faim" de la "vraie faim" et remettre la fonction innée de la nutrition au centre de l'alimentation***

- ***Comprendre ce qu'il se passe dans le corps quand on mange afin d'intégrer les ressentis de faim et de satiété (base d'une alimentation équilibrée innée pour éviter le contrôle)***

- ***Comprendre les émotions et les stress pour mieux appréhender son rapport à la nourriture.***

Malgré leur apparence, tous ces agissements ont en réalité d'autres causes qu'un rapport jugé "mauvais" à la nourriture.

Avec son approche exclusive sur les comportements neuro-inconscients, la Méthode Meer® invite à arrêter de se demander pourquoi et comment on doit manger.
Mais plutôt à comprendre et à agir sur les perceptions inconscients pour décoder les comportements inadaptés qui poussent à manger et/ou à stocker plus.

COMPORTEMENTS NEURO-INCONCIENTS®

Pour la Méthode Meer® la nourriture n'est pas le fond du problème. Le besoin de s'alimenter plus, plus sucré, plus salé ne sont que des révélateurs.

Pour mincir durablement, il ne s'agit pas de s'affamer, mais de cesser d'utiliser la nourriture et le surpoids comme des régulateurs émotionnels et des remparts contre la vie qui est vécue comme un combat.

Les comportements neuro-inconscients - CNI ® - exclusivité de la Méthode Meer® permettent de comprendre, d'agir et de modifier durablement les comportements inadaptés, aliénants, répétitifs et/ou compulsifs qui ont une conséquence directe sur la façon de s'alimenter et donc sur le surpoids.

C'est en comprenant comment fonctionne le cerveau et ce qu'il perçoit qu'il est possible de changer durablement sa façon de se nourrir.

Nathalie Meer

LE CERVEAU POUR RÉUSSIR À MINCIR

> ***La Méthode Meer®s'appuie sur les neurosciences et sur les transmissions épigénétiques pour que la façon de s'alimenter ne soit plus une préoccupation, et que la perte de poids soit effective et durable.***

Pourquoi les neurosciences ? Non pas pour aiguiser le cerveau à avoir plus de volonté pour contrôler les ingestions alimentaires, mais parce qu'en comprenant mieux son fonctionnement, il est possible d'agir en amont sur les comportements inadaptés.

La science de l'épigénétique appliquée a permis de mettre en exergue certains comportements directement liés à ce qui a été transmis par les gènes.
Par exemple, la peur de manquer de nourriture peut être directement induite par des famines vécues par les ascendants d'une lignée.
Le besoin de stocker (y compris "de transporter sa propre nourriture sur soi"), l'envie de manger en permanence, celle de ne pas pouvoir s'empêcher de manger, les crises de boulimie, ou l'envie de manger sucré, etc., peuvent s'expliquer et être enrayés par la mise en place de protocoles exclusifs à la Méthode Meer®.

LE COACHING EN CLÉ DE RÉUSSITE

Loin d'être un juge, le coach de la Méthode Meer® se place en véritable allié et permet que la magie opère pour atteindre ses objectifs tout en assimilant les CNI® afin d'éviter tout phénomène dit "yoyo".

Le coaching de la Méthode Meer® se déroule sur au moins 10 mois, en visio, à raison d'une séance toutes les 2 semaines en début de parcours puis 1h30 par mois, en plus de contacts réguliers par téléphone / mails / SMS selon les besoins et disponibilités.

Chaque séance, qui aborde une thématique précise, est suivie d'exercices qui doivent être réalisés d'ici la prochaine session : le coaché va ainsi adopter des nouvelles pratiques alimentaires naturellement et simplement pour perdre du poids et durablement.

65 % des consommateurs considèrent la gestion du poids comme le facteur n°1 pour leur santé

SOURCE INNOVA MARKET INSIGHTS 2021

Témoignage d'Élise 37 ans :
Avec la Méthode Meer®, ce n'est pas seulement un coaching sur le plan nutritionnel, c'est un véritable accompagnement de vie. Cette méthode est difficilement descriptible, car elle doit se vivre. J'ai appris à distinguer mes besoins de mes envies, à faire preuve de bienveillance envers moi-même et à me défaire de la culpabilité. J'ai minci sans même m'en rendre compte ! "

MÉTHODE® MEER

MINCIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

NEUROSCIENCES & ÉPIGÉNÉTIQUE

L'approche de la Méthode Meer® est unique en son genre, elle met fin aux régimes tout en ouvrant à une nouvelle compréhension des comportements inadaptés en lien la nourriture : agir non pas dans l'assiette, mais dans la tête. Elle agit sur les comportements qui poussent à manger et stocker. Et plus généralement, elle permet de s'alléger la vie !

methodemeer