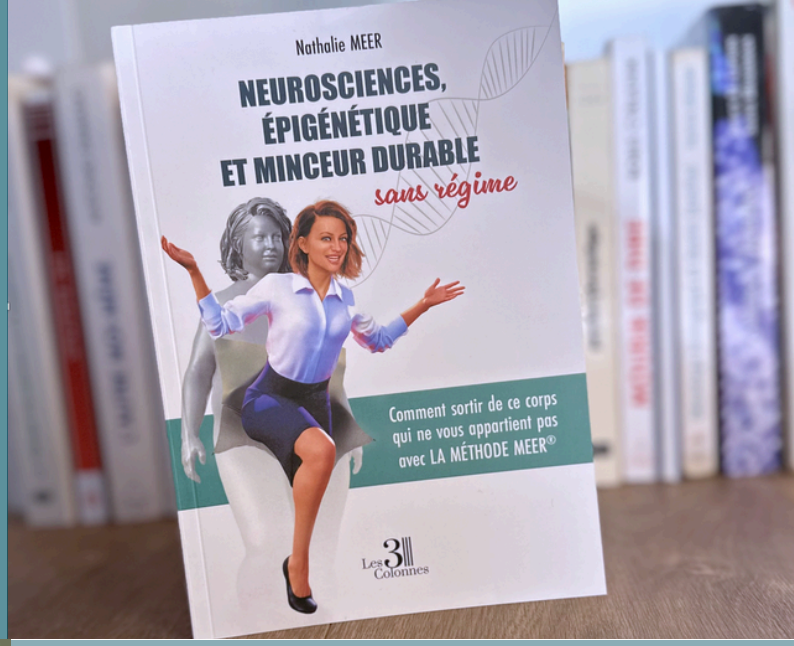
UN LIVRE



POUR TOUT COMPRENDRE

ET RÉUSSIR À MINCIR DURABLEMENT SANS RÉGIME

MÉTHODE® MEER

UNE AUTEURE EXPERTE & EXPÉRIMENTÉE

> ***Le surpoids peut être comparé à une armure, il permet d'avoir le sentiment de se sentir protégé pour affronter la vie. La façon de s'alimenter ni même la nourriture ne sont pas les causes principales de la prise de poids.***
>
> **Nathalie Meer**

Nathalie Meer est diplômée de la faculté de médecine en psychologie et pédagogie du comportement alimentaire. Cette coache professionnelle et aussi formée à la physiologie nutritionnelle, aux neurosciences, à la biologie cellulaire, à la science de l'épigénétique.

En bref, Nathalie Meer est l'une des plus grandes expertes françaises dans son domaine : la compréhension des comportements inadaptés et obsessionnels en lien avec la nourriture.

Elle a mis au point une méthode qui agit sur les causes du surpoids plutôt que sur la composition de l'assiette. Depuis, elle a créé un réseau de partenaires formés à cette méthode.

Ayant été elle-même été en surpoids, elle a d'abord essayé toutes les méthodes classiques (accompagnement par des nutritionnistes et diététiciennes, sport, régimes, substitutions, restrictions alimentaires, ...) puis a découvert la relation entre la psyché et le poids. Elle a expérimenté et confirmé son travail avec l'appui de médecins spécialisés dans le domaine du surpoids et notamment des chirurgiens bariatriques qui opéraient des personne en obésité.

Une méthode qui s'appuie plus particulièrement sur l'épigénétique, cette science qui a prouvé que nous avons dans nos gènes une part des comportements hérités de nos ancêtres qui conditionnent nos comportements, d'aujourd'hui.

UN OUVRAGE POUR CHANGER LES REGARDS

Après 20 ans de recherches, plus de 10 ans de pratique, Nathalie Meer a souhaité partager le fruit de ses recherches auprès du plus grand nombre. Ce livre initie et ouvre les portes vers une approche radicalement différente du surpoids : l'impact des transmissions épigénétiques.

Explique les avancées extraordinaires sur les actions à mener pour faire cesser, les comportements obsessionnels, compulsifs, aliénants, etc. pour une perte de poids durable, sans faire de régime.

Son livre sorti en novembre 2023, « comment sortir de ce corps qui ne vous appartient pas avec la Méthode Meer®" est publié aux ÉDITIONS LES 3 COLONNES.

Chaque principe énoncé est prouvé scientifiquement ou issu des observations cliniques, autour de grands thèmes (le surpoids physiologique, le surpoids psychologique, le rôle de l'épigénétique comme origine du surpoids, le rôle des émotions et celui du stress).

Au-delà de la perte de poids, cette méthode permet de se réconcilier avec soi, de reprendre confiance en soi, de gérer les stress conscients et inconscients, ou encore d'agir en prévention de maladies et de ne pas transmettre à sa descendance des comportements inadaptés hérités.

"Une expérience de lecture unique dont on ne peut sortir que transformé !"
Témoignage d'une lectrice : Léna

"Tout s'éclaire ! je comprends enfin pourquoi je n'arrive pas à maigrir"
Témoignage d'une lectrice : D. Alain

EXTRAITS & MORCEAUX CHOISIS

Depuis combien de temps faites-vous attention à votre alimentation ? Depuis combien temps comptez-vous les calories ? Depuis combien de temps faites-vous de la substitution alimentaire ? Depuis combien de temps prenez-vous des compléments alimentaires ? Bref, depuis combien de temps ... vous surveillez-vous ? Est-ce pour cela que vous êtes arrivé à votre poids idéal ? Non certainement pas, sinon, vous ne seriez pas en train de lire ces lignes ! La minceur ne peut pas se résumer à simplement manger moins ou mieux ou à substituer les aliments.

Comme pour les autres fonctions, celle de la nutrition est régie par des mécanismes qui devraient être totalement inconscients et instinctifs. Mais le programme de la survie de l'espèce à doter l'humain de la capacité de conscientiser la nourriture et de pouvoir ainsi agir sur la fonction de la nutrition pour anticiper les éventuelles pénuries de nourriture.

Pour large majorité de la population en surpoids, la nécessité pour le cerveau ce n'est pas de manger, c'est d'être en surpoids, et la nourriture est le moyen d'y parvenir. Le cerveau a trouvé par le biais du surpoids, une solution pour une personne peu sûre d'elle, de s'imposer, de s'affirmer face aux autres. Pour l'enrayer durablement, voire définitivement, il est nécessaire de mettre à jour l'imbrication de plusieurs CNI®, qui permettront à un individu de trouver sa place dans sa vie et non d'avoir besoin de l'imposer par son « volume ».

Comme disait Albert Einstein, on ne peut résoudre un problème à l'endroit où il se déclare. Agir sur le surpoids par de la restriction alimentaire ne résout pas le problème, il l'aggrave.

Nathalie Meer

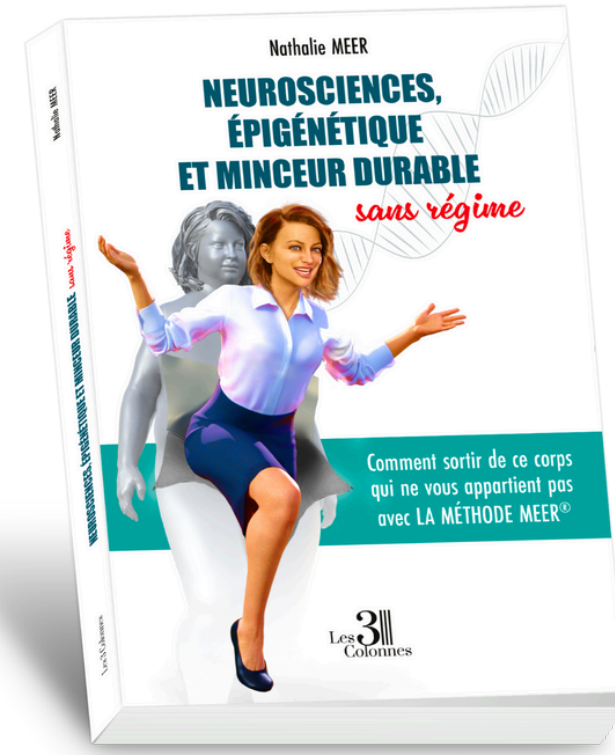
Livre : "Neurosciences, épigénétique et minceur durable sans régime". Comment sortir de ce corps qui ne vous appartient pas avec la Méthode Meer®.
Auteure : Nathalie Meer

Bienfaits : minceur durablement sans régime ; reconnexion à la fonction nutrition ; déconstruire les CNI® (comportements neuro-inconscients)

Editions Les 3 colonnes
PPI : 19,50€

Lancement : 22 novembre 2023
methodemeer

Disponible en librairie et sur les sites internet : Cultura, la Fnac, Decitre, le Furet du Nord et Amazon.



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 !