

«CELA SEMBLE TOUJOURS IMPOSSIBLE JUSQU'À CE QU'ON LE FASSE»
NELSON MANDELA



77 CARTES CHALLENGES DE TRANSFORMATION DES HABITUDES NUTRITIONNELLES

POUR PLUS DE MINCEUR, DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Carte n°1

PRÉSENTATION DES 77 CARTES

Le jeu est organisé en 7 séries de 11 cartes

1. Série **rouge** : les clés de la création
2. Série **orange** : les clés de l'organisation matérielle
3. Série **jaune** : les clés de la motivation et de la volonté
4. Série **verte** : les clés de l'équilibre
5. Série **turquoise** : les clés indispensables
6. Série **bleue** : les clés de la connaissance des aliments
7. Série **violette** : les clés du ressenti



Prenez connaissance des cartes de la série rouge, puis organisez votre parcours pour modifier vos habitudes ou en créer de nouvelles, **pas à pas**, sans épuiser votre motivation. Les neurosciences nous apprennent en effet que prêter attention à des petits changements faciles à mettre en oeuvre permet de créer les grands changements nécessaires à notre réussite au long terme. Retrouvez vos fichiers sur : <https://77cartes.fr>

Vous désirez changer d'habitudes nutritionnelles pour plus de minceur, de bien-être et d'équilibre ? Vous voulez mincir et rester mince mais n'avez jamais réussi à tenir un programme nutritionnel suffisamment longtemps pour y parvenir ? Vous ne savez plus quoi faire en matière de nutrition mais vous refusez de suivre un "régime", quel qu'il soit ?

Ces cartes vous proposent un changement durable de vos habitudes, à votre rythme, selon le parcours que vous choisirez de mettre en place. Carte après carte, vous déciderez de l'étape suivante : vous saurez pourquoi cette étape est nécessaire et vous trouverez les conseils pour réussir.

Certaines cartes renvoient à des audios, des vidéos, des documents d'aide. Le groupe privé Facebook "77 cartes" est ouvert aux possesseurs de ce jeu. Élaborées par Agnès Couturier, coach et formatrice spécialisée dans l'accompagnement nutritionnel, ces cartes s'adressent à toute personne désireuse de transformation, quels que soient ses choix nutritionnels.

Ces cartes ne peuvent en aucun cas remplacer un avis médical ou les conseils personnalisés d'un nutritionniste. L'utilisateur est seul responsable de leur utilisation et se doit de consulter en cas de doute ou de pathologie particulière. © Agnès Couturier / Chrono-Équilibre 2019 - Crédits Photos Pixabay

Bonus :
Carte n°78

LES CARTES VOUS OFFRENT UN ACCOMPAGNEMENT

En bonus : 12 AUDIOS,
24 VIDEOS, 14 DOCUMENTS

**Vous avez un téléphone
avec une connexion Internet ?**
Dans le Play-Store de votre
téléphone ou de votre tablette,
téléchargez une application
gratuite de lecture de **QR code**
pour accéder aux fichiers.

**Vous préférez utiliser votre
tablette ou votre ordinateur ?**
Accédez aux fichiers à partir
du site <https://77cartes.fr>

GRUPE PRIVÉ FACEBOOK

Vous pouvez accéder
gratuitement au groupe privé "77
cartes" en répondant à 3
questions dont les réponses se
trouvent dans les cartes.
facebook.com/groups/77cartes/
Vous pouvez également accéder
au groupe grâce au QR code :



SITE 77cartes.fr



GROUPE

6

LE CHOIX DE L'ASSIETTE



“La vérité est une illusion et l'illusion est une vérité.”
Rémy de Gourmont

LE CHOIX DE L'ASSIETTE

POURQUOI ?

Les études sociologiques montrent qu'en mangeant la même quantité de nourriture, on est beaucoup plus rassasié si l'on mange dans une petite assiette. Observez bien les photos ci-contre pour en avoir le coeur net ! Où y-a-t-il le plus de nourriture ?*

Les études montrent également que l'on mange moins lorsque l'assiette est rouge ! Alors, pourquoi se gêner ?

QUE FAIRE ?

Tout simplement choisir une assiette plus petite avec de petits bords, comme ici. Et rouge, de préférence !



* Il y a la même quantité dans les deux assiettes !

OFFREZ-VOUS UNE PETITE ASSIETTE ROUGE SANS REBORD !

7

APPRENTISSAGE & PERSÉVÉRANCE



AUDIO

"En persévérant, on arrive à tout". Théocrite

3

REPÉRER LES SUCRES CACHÉS



VIDEO

"Et après tout, qu'est-ce qu'un mensonge ? La vérité sous le masque..." George Gordon, Lord Byron

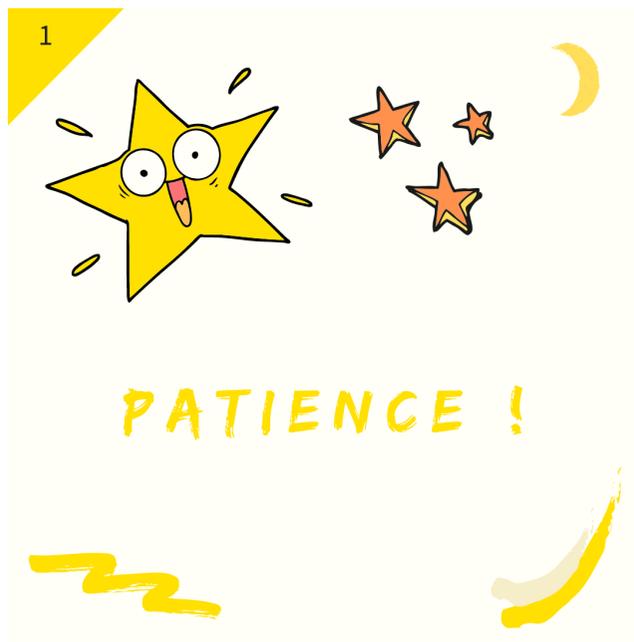


Imprimé en France, avec des normes qualité et environnementales

À droite, exemple d'un document d'accompagnement...

L'ensemble des documents d'accompagnement forment un véritable cahier de coaching.

Ci-dessous, aperçu d'un visuel d'une des vidéos bonus...



L'ORGANISATION

Vous découvrez ce document pour la 1ère fois ?
Remplissez la 1ère colonne, dès aujourd'hui. Cela vous aidera à définir les habitudes à modifier et à poser vos objectifs.
Puis reprenez-le une fois par semaine ou par mois... cela vous permettra de mesurer vos progrès et d'y trouver satisfaction supplémentaire.

date :

Satisfaction quant à la prévision des menus

Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :

Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :

date :

Satisfaction quant à la prévision des menus

Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :

Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :

date :

Satisfaction quant à la prévision des menus

Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :

Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :

date :

Satisfaction quant à la prévision des menus

Satisfaction concernant votre organisation (ravitaillement, courses) :

Satisfaction concernant la mise en oeuvre selon les prévisions de menus :

© Agnès Couturier & Chrono-EquILIBRE
<http://77cartes.fr>

"LE RÊVE EST LA SATISFACTION D'UN DÉSIR."
SIGMUND FREUD