



# 3 Gestes avant de sortir

Une sortie festive ne fait pas dérailler une perte de poids. Ce qui fait la différence, ce sont les décisions prises AVANT d'arriver à l'apéro. Voici trois actions simples, puissantes et basées sur la nutrition, les neurosciences et le comportement humain.

## 1. Manger Avant de partir

Arriver affamée à un apéritif est la meilleure façon de perdre le contrôle. Lorsque la faim est présente, le cerveau reptilien prend le dessus et cherche des calories rapides, souvent sous forme d'alcool et de grignotage.

*Pourquoi ça fonctionne :*

- Les olives apportent du sel et des graisses, ce qui envoie rapidement un signal de satiété.
- Un bol de soupe chaude remplit l'estomac et calme le système nerveux.
- Une glycémie stable améliore les décisions alimentaires.

*Résultat :*

- Vous arrivez détendue, moins attirée par le grignotage et capable de choisir consciemment.





# 3 Gestes avant de sortir

## 2. Mettre un bracelet

Lorsque vous vous préparez mettre un bracelet symbolique au poignet de la main qui va vers l'alcool  
Ce bracelet devient un ancrage mental puissant par rapport aux efforts que vous avez fait.

### Le principe neuroscientifique :

- Le cerveau fonctionne par associations et automatismes.
- Le bracelet agit comme un rappel visuel et sensoriel de vos efforts.
- Placé sur la main qui porte le verre, il interrompt le geste automatique.

### Résultat :

- Vous reprenez le pouvoir sur vos choix, sans frustration.





# 3 Gestes avant de sortir

## 3. Pincer une zone du corps

Pincer une zone du corps que vous souhaitez voir diminuer  
Ce geste active une motivation profonde.

### Ce que disent tes neurosciences :

- Le cerveau est plus motivé à éviter une sensation désagréable qu'à rechercher un plaisir abstrait.
- Toucher la zone rend l'objectif immédiat et concret.

### Résultat :

- Refuser l'alcool ou le dessert devient un choix aligné avec votre objectif.

## Message Clé

La réussite se joue avant la soirée. Ces trois actions simples permettent de rester alignée, confiante et fière de vos choix.

