

Programme de la formation Praticien en Perte de Poids

- Protocole d'accompagnement en 6 séances,
- Éléments à intégrer dans la prise en charge,
- De quoi dépend le poids du corps ?
- Éléments mentaux à ne pas négliger,
- Application de l' EFT dans la perte de poids,
- Le « mindfull eating »,
- Les trois étapes de la prise en charge du poids,
- Biohacking de l'intestin,
- Biohacking du cerveau,
- Stratégies de prise en charge par l'hypnose,
- Développement du déroulement des six séances,
- Principes fondamentaux de l'hypnose appliquée à l'amincissement,
- Principes d'un traitement global,
- Bases de nutrition et de diététique,
- Épidémiologie,
- Utilisation d'huiles essentielles « coupe faim »,
- Technique de régression à la cause,
- L'index et de masse corporel,
- Les dangers du surpoids,
- Protéines, graisses, fibres de glucides,
- Dangers du sucre,
- Les différents types de régimes ?
- Comment les tenir dans la durée ?
- Jeûnes et différents types de jeûnes,
- Sport et perte de poids,
- Calories et prise de poids,
- Bases essentielles de physiologie digestive,
- La faim et ses déclencheurs,
- La satiété,
- Vrai / Faux en matière de poids,
- Notions de deuxième cerveau,
- Comment optimiser la digestion ? Intérêts ?
- L'axe intestin-cerveau,
- Syndrome du colon irritable,
- Le microbiote,
- La dysbiose,
- Le leaky gut syndrom,
- Perceptions internes / externes,
- Cercle vicieux / vertueux, croyances et pensées,

- Généralités sur les dépendances,
- L'addiction au sucre,
- Différentes dépendances au sucre,
- Clés de réussite d'un accompagnement,
- Comment chercher les motivations ?
- Changements d'états,
- Les alliés,
- Les freins,
- Quels sont les « pourquoi » ?
- Technique du « Sankalpa »,
- Le bon état d'esprit à insuffler à vos consultants,
- Comment déterminer les objectifs et erreurs à éviter ?
- Quatre manières de considérer les objectifs,
- Complications de l'addiction au sucre,
- 21 jours pour changer une habitude alimentaire : Info ou intox ?
- Règles de base de Mc Kenna,
- Comment arrêter de nourrir ses émotions ? Techniques,
- Comment traiter la compulsion ?
- L'anneau gastrique virtuel,
- Études médicales relatives à l'anneau gastrique virtuel,
- Comment augmenter le métabolisme ?
- Comment augmenter la confiance en soi ? (du consultant et du praticien),
- Exercices de majoration de la confiance en soi (et estime de soi),
- Causes émotionnelles de prise de poids,
- Impact du stress dans la prise de poids,
- Échelle d'évaluation du stress,
- Principes de Biohacking,
- Le cycle de Krebs,
- Rôle des neurotransmetteurs dans la perte de poids,
- Comment doper la motivation ?
- Comment motiver vos consultants à changer ?
- Les troubles du comportement alimentaire.