



Livrel d'accompagnement

RETROUVER À LA FOIS LE PLAISIR DE MANGER ET SON POIDS NATUREL

- 4 Tableau récapitulatif de la Méthode Lundi
- 7 Exercices d'intéroception
- 10 Tableau
- 12 Journal des émotions
- 14 Journal des débordements alimentaires

Livre: Livre disponible en version numérique, sous forme de fichier, qui peut être téléchargé, stocké et lu sur tout appareil électronique qui en permet l'affichage et la lecture sur écran.

Bonjour à vous!

Afin de vous offrir une démarche qui soit la plus simple à suivre possible, nous avons regroupé la Méthode Lundi en quatre blocs. Vous aurez un livrel par bloc, en plus de ce livrel d'accompagnement. L'ensemble de votre cheminement se trouve dans ces livrels.

Ce document inclut des éléments de la Méthode Lundi auxquels vous allez fréquemment devoir vous référer. Il commence par un tableau récapitulatif des 12 semaines. Ayez toujours ce tableau à portée de main puisque c'est lui qui vous indiquera les tâches jour après jour. Vous aurez systématiquement cinq jours d'exercices par semaine, et sept jours pour les compléter, avant de passer à la semaine suivante.

Vous retrouverez aussi dans ce livrel d'accompagnement la description des quatre exercices d'intéroception que vous pratiquerez régulièrement, le Journal des émotions et le Journal des débordements alimentaires.

Bonne démarche!

Judith et Geneviève

Tableau récapitulatif de la Méthode Lundi

BLOC 1 / PRENDRE CONTACT

SEMAINE	JOUR	TÂCHE
01. S'installer dans la démarche	1	+ Visionner les vidéos de bienvenue de Judith et de Geneviève + Lire Les résultats que vous pouvez espérer : efficacité des autosoins
	2	+ Exercice / Qu'est-ce qui vous amène : Rédiger
	3	+ Exercice / Qu'est-ce qui vous amène : Écouter
	4	+ Intéroception : Aller marcher
	5	+ Exercice / Je me questionne (livre vert p. 14 à 16) + Intéroception : Écouter à la porte de son cœur
02. Apprendre les bases d'une alimentation équilibrée	1 à 5	+ Prendre une semaine ou deux pour lire <i>Lundi, je me mets au régime!</i> + Pendant la lecture du livre : + Visionner la vidéo et remplir le Journal des émotions + Visionner la vidéo et remplir le Journal des débordements alimentaire Faire : + Intéroception : La respiration en trois temps (vidéo) + Intéroception : Connaître les sensations de son corps
03. Établir ses objectifs	1	+ Exercice / Tracer ma ligne de vie (livre vert p. 17 à 19) + Intéroception de mon choix
	2	+ Exercice / Analyser mon alimentation : Jour 1
	3	+ Exercice / Analyser mon alimentation : Jour 2 + Exercice / Établir mon objectif (livre vert p. 20 à 26)
	4	+ Vidéo Les déterminants du poids + Exercice / Réfléchir aux déterminants de mon poids + Intéroception de mon choix
	5	+ Exercice / Développer la compassion envers soi (livre vert p. 30 à 34) + Exercice / Prendre une décision face au pèse-personne (livre vert p. 38 à 40)
04. Se mettre à jour	1	+ Vidéo Mise à jour depuis 2016 + Intéroception de mon choix
	2	+ Exercice / Gérer les stimuli alimentaires
	3	+ Exercice / Trois formes de restrictions caloriques
	4	+ Exercice / Qu'est-ce qu'un repas, qu'est-ce qu'une collation (livre vert p. 64 à 67) + Exercice / Expérimenter trois repas et trois collations par jour (livre vert p. 67 à 70)
	5	+ Exercice / Faire le ménage des réseaux sociaux + Intéroception de mon choix