Basée sur un **coaching** issu de recherches en neurologie comportementale et cognitive, en **physiologie nutritionnelle**
et sur les comportements sociaux de l'être humain, la
**Méthode Meer**
® propose un programme axé sur deux faits marquants issus de la recherche.

En premier lieu, régimes alimentaires ou restrictions cognitives et perte de poids sont incompatibles, et conduisent à des désordres graves qui se manifestent par une reprise de poids souvent supérieure au poids de départ, à des stress physiologiques sous-jacents, ainsi qu'à des dérèglements organiques parfois irréversibles.

La deuxième constatation porte sur le profil psychologique des personnes en surpoids. Ces personnes développent souvent une intolérance émotionnelle. Vivant leur vie comme un combat, elles génèrent au quotidien des stress psychologiques parfois non conscients qui les enferment dans leur surpoids.

Ces deux phénomènes induisent des Troubles de la Conduite Alimentaire pouvant aller jusqu'à de l'addiction à la nourriture.

C'est tout un programme qui permet de libérer l'esprit des contraintes alimentaires, de la culpabilité de manger et de dynamiser les comportements, afin de retrouver bien-être et légèreté.

Plus d'infos sur : www.maigrir-durablement.pro

*Interview de Nathalie Meer*