

MAIGRIR ET ÊTRE EN BONNE SANTÉ, ÇA S'APPREND

Frédérique Chataigner

MAIGRIR ET ÊTRE
EN BONNE SANTÉ,
ÇA S'APPREND

*Guide technique à l'usage
des professionnels de la santé
et du public averti*

Guide pratique

Editions Persée

Consultez notre site internet



© Editions Persée, 2015

Pour tout contact:
Editions Persée – 38 Parc du Golf – 13 856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

*La particularité des travaux de Frédérique Chataigner,
c'est Frédérique Chataigner elle-même !*

*À travers un parcours de vie dont elle a su tirer la force d'entreprendre,
c'est aussi bien sur le plan de sa santé, de son développement personnel
que du développement de la méthode qui porte son nom, qu'elle démontre,
comme le font ces gens qui nous inspirent, que dans notre vie, une seule
personne est aux commandes : nous-même. Un ouvrage authentique,
documenté et pratique avec ce petit supplément d'âme qui vous
poussera à l'action. Un must !*

Dominique Saut
Fondateur du Club *FitAndBiz* et du blog www.entreprendremavie.fr
Animateur de réseaux indépendants dans le secteur bien-être

MISE EN GARDE

*Ce livre n'a pas pour vocation
d'encourager l'automédication.*

*Les chapitres concernant la nutrithérapie sont destinés aux
professionnels de la santé qui sauront les utiliser à bon escient.*

*Je ne peux être tenue pour responsable
en cas de mauvaise interprétation.*

REMERCIEMENTS

Je tiens avant tout à remercier mes patients sans qui ce livre n'aurait pu exister faute d'expérience.

Merci à ma mère Jocelyne qui est également mon assistante qui croit en moi et me soutient dans toutes les épreuves.

Les stagiaires, médecins, thérapeutes qui m'ont fait confiance et m'ont permis d'évoluer plus rapidement en me demandant de me surpasser un peu plus à chaque stage.

Je remercie tous les passionnés que j'ai croisés sur mon chemin, dont ceux qui m'ont transmis leurs savoirs comme les Docteurs Jean Marc Robin et Faredj Cherick, ceux qui m'ont inspirée le Professeur Henri Joyeux, la regrettée docteur Kousmine, Marion Kaplan, le docteur Donatini, le docteur Albrecht, le docteur Bravermann, Pierre Rabhi, le regretté David Servan Schreiber, le docteur Amzallag, Anthony Robbins, le docteur Newmann ainsi que l'hypnotiseur Franck Syx, Eric Worre, David Jay, Olivier Rolland et l'hypnothérapeute Sheila Granger, Jerry Valley et Tommy Vee ou ceux qui me soutiennent inconditionnellement comme le Docteur Martine Kohane, Jacques Brunet, Marina Valenza, Nadeja Nanta, Bérangère Sakarovich et tellement d'autres qui sont dans mon cœur.

Je félicite chaleureusement les pionniers des week-ends d'apprentissage qui font preuve de courage, de persévérance et d'une confiance à toute épreuve comme Vanessa Vacaint, Cécile Limouzin, Pierre Touarin, Nathalie Zemmour, Sylvie Bayon, Aurore Stapels et tous les autres qui se reconnaîtront.

Merci aussi aux stagiaires thérapeutes qui m'ont suivi aux Canaries et ont servis de cobayes pour prouver que ma méthode sans régime fonctionne encore mieux que ce que l'on pensait au départ.

En grand merci à Corinne et Dominique Saut, ma deuxième famille dans l'entreprise du 21^{ème} siècle, et mon équipe de marketing relationnel avec laquelle je partage des moments inoubliables.

Merci également à tous ceux qui ont été source de souffrance, vous m'avez appris à pardonner et à me dépasser pour mon plus grand bonheur.

Merci à mes merveilleux enfants, Elliott et Avrile pour leur patience et leur amour inconditionnel lors de mon manque de disponibilité.

TÉMOIGNAGES

Un groupe privé sur Facebook accueille les questions et témoignages des stagiaires qui suivent la méthode, en voici quelques-uns :

Coucou Frédérique juste un petit coucou pour te dire à quel point le stage a été d'une grande aide.

À peine douze jours et je me sens beaucoup mieux, j'ai retrouvé mon énergie, je n'ai pas de frustration alimentaire, je mange un tiers d'avant donc je ne souffre pas de cette faim permanente qui m'obsède depuis tant d'années.

Je sais que le chemin sera long et que je dois aussi être volontaire mais toutes tes explications m'ont permis de comprendre et donc d'accepter. Je t'embrasse à bientôt, Laurence Y.

Ma chère Frédérique j'ai fait le stage avec Laurence et je suis du même avis J'ai dégonflé en seulement 12 jours 3 kilos 5 en moins j'hal-lucine ! Une énergie débordante

Et surtout j'ai réduit les quantités je mange un quart de ce que je mangeais avant

Cette méthode est fabuleuse aucune frustration À présent manger autrement est un réel plaisir ! De comprendre à travers ton stage toutes les erreurs accumulées. Ce n'est qu'un vieux souvenir

Merci tu es un super coach ! Sylvie T.

Lisa I. Ça fait un an pour Valérie et moi que nous avons commencé le programme ! Et le résultat est là. J'ai perdu 28 kg et dans la joie et la bonne humeur – sans aucune frustration !! Je vise encore -10 kg – je verrai bien. Mais déjà super contente de retrouver la forme d'il y a 10 ans !! Frédérique a changé notre vie !

Chère Frédérique,

Pour faire suite à votre dernier stage en date du 17/01/15 durant lequel je fus non pas participant mais témoin visible du bienfait de votre méthode (30 kg en 4 mois et demi !), je tiens une nouvelle fois à vous faire part de ma plus grande gratitude à votre égard.

En effet, votre rencontre a littéralement changé ma vie : ma vie d'avant c'était 135 kg d'excès de boulimie morbide que je justifiais plus encore intérieurement qu'extérieurement, par le côté « bon vivant ».

En fait je me préparais surtout à devenir un « bon mort ! ».

Ma vie d'avant c'était 135 kg de graisse que je trimbalais partout, avec bon nombre de frustrations voire vexations quant au regard des autres sans compter le mien, bien évidemment. Il convient également de prendre en compte les petits désagréments d'ordre physique ou physiologique de type remontées gastriques, essoufflements, fatigue permanente (je me levais fatigué).

À présent avec quelques kilogrammes en moins, je redécouvre le bienfait des choses simples et naturelles comme s'habiller par exemple, je me lève chaque matin plus tôt et surtout en pleine forme.

La journée commence par un bon petit-déjeuner (chose que je ne faisais jamais auparavant), déjeuner classique pour terminer sur collation très légère le soir, mais en règle générale, j'ai fait le choix de ne pas manger le soir, le tout avec une séance quotidienne d'hypnose.

La pratique de l'hypnose et les notions de nutritons prodiguées (aussi importante que l'hypnose) ont complètement modifié mon comportement par rapport à l'alimentation, en somme, je mange moins et mieux.

J'ai bannis de mon alimentation certains produits (lait de vache, pain blanc, farine blanche, sucre blanc...) limité ma consommation d'autres (je consomme la viande 1 fois par semaine par exemple) et réduit considérablement les quantités en suivant vos recommandations (1/2 assiette de légumes 1/4 féculents et 1/4 protéines animales).

Frédérique, toutefois une seule critique : il se trouve que j'étais un fin connaisseur en whisky (je pouvais pour les grands whiskys deviner les notes boisées vanillées iodées d'un montage) à cause de votre méthode (et non « grâce à », en la matière !) il m'est impossible d'en boire même une gorgée pour la bonne et simple raison que le sentir simplement m'écoeure complètement... Je vous « confesse » très chère

Frédérique que mon intention n'était pas de boire ce nectar mais juste de sentir son effluve, en même temps un 50 ans d'âge... enfin, l'hypnose marche plutôt bien !

Il va de soi que j'autorise la communication de ce témoignage qui permettra à d'autres j'espère de bénéficier des bienfaits de votre méthode.

Cordialement, PIERRE 44 ans – Chef d'entreprise – 45 kg en 6 mois

Arrêtez les régimes ça vous fait grossir !



« J'ai choisi d'être heureux parce que c'est bon pour la santé »,

Voltaire.