

BARIATEAM



**5 Conseils  
pour un  
confinement**  
*sans grossir*

GUIDE GRATUIT



# Confinement

## Saison 2 !

Nous avons vécu le premier confinement tant bien que mal, en limitant la casse.

Nous avons retrouvé nos anciennes habitudes avec le déconfinement, profité de notre famille, nos amis. Nous avons repris nos activités physiques, et savouré les petits plats de nos restos préférés...

Mais voilà, tout ceci n'a pas suffi pour endiguer le virus et nous voici à nouveau confinés. Et les peurs resurgissent...

Comment ne pas prendre de kilos cette fois-ci?

Comment garder de la motivation au fil des semaines ?

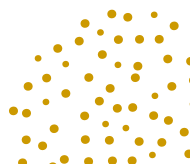
Quelle activité physique faire dans un rayon d'1 km ?

La Bariateam a créé ce guide pour vous accompagner.



**5 conseils**  
**pour Agir et prendre**  
**votre vie en main.**

[Bariateam.com](http://Bariateam.com)



# Qui est la Bariateam ?

La Bariateam est née de l'idée qu'il n'est pas facile de lutter seul(e) contre les kilos en trop, et qu'à plusieurs on va plus loin.

Agathe, Sonia et Pierre-yves ont vécu l'obésité. Ils ont bénéficié d'une chirurgie de l'estomac qui leur a fait perdre des dizaines de kilos et vivre une véritable Renaissance.

Aujourd'hui ils témoignent, vous guident et vous soutiennent pour que vous aussi, vous viviez la vie de vos rêves !

Anne-Gaëlle, psychologue clinicienne spécialisée dans le comportement alimentaire, vous aide à vous alléger de vos kilos en trop. Tout en douceur, avec une approche globale, sans régime ni frustration.



# Les 5 conseils pour un confinement *sans grossir*

1

## **Agir pour ne pas subir**

Vous pensez confinement = coincé(e) ? bloqué(e) ? sollicitez vos ressources, mobilisez votre créativité

2

## **Organiser vos journées**

Télétravail, enfants, maison ... trouvez l'équilibre

3

## **Réinventer votre activité physique**

Salles de sport et piscines fermées... trouvez comment bouger en toutes circonstances

4

## **Partir en voyage culinaire**

Retrouvez le chemin de votre cuisine. Testez, expérimentez et prenez le temps de savourer.

5

## **Bien vous entourer**

Soutien et entraide, des valeurs fortes pour rester motivé(e) par tous les temps. Entourez-vous !

*Et si vous viviez le confinement  
comme une opportunité ?*



# Agir ou Subir

Soyons clair: nous n'avons AUCUNE marge de manoeuvre sur la situation. Ce confinement nous est imposé, une sensation d'impuissance et de ne pas avoir de choix.

Et pourtant OUI nous avons le **CHOIX** !


## Choix de **Subir**

de ne voir que le côté de ce que l'on perd. La famille et les amis que l'on ne voit pas, le cinéma et les spectacles annulés, les salles de sport, les bars et les restaurants fermés. Toutes les activités que l'on ne peut plus faire.

*Ou*

## Choix d'**Agir**

d'ouvrir la porte vers de nouvelles perspectives. Consolider ce que l'on a déjà ou expérimenter de nouvelles façons de vivre. Communiquer en visio avec nos proches, nous remettre à nos activités créatives délaissées, découvrir de nouveaux programmes en ligne sur le web



# Organiser vos journées

Télétravail, enfants, maison, activités ... tout change et notre organisation habituelle est chamboulée !  
Nous avons le retour d'expérience de la saison 1 du confinement, tirons -en les enseignements !

## **Ce que l'on a apprécié**

Dressez la liste de ce dont vous avez profité lors du premier confinement: prendre plus de temps avec les enfants ou avec son amoureux, être en visio avec sa grand-mère, tenter de nouvelles recettes culinaires, se faire des playlists ...

## **Ce que l'on veut changer**

Faites la liste de ce qui ne vous a pas convenu et sur lequel vous avez une possibilité d'action: la difficulté de mettre une frontière entre télétravail et vie personnelle, la suralimentation, la sédentarité,...

Définissez des temps de vie, planifiez vos journées types avec les choses essentielles pour vous.

Et si vous avez besoin d'un coup de pouce, adressez-vous à Sonia, notre grande prêtresse de l'organisation.

Elle vous concocte un petit programme d'aide à l'organisation, et elle sait de quoi elle parle !!! ...

rdv sur [Bariateam.com](https://Bariateam.com)



# Réinventer votre activité physique

La piscine est fermée, la salle de sport aussi. Finis les entraînements de basket et les marches actives entre amis...


Que faire ?

C'est la question que s'est posée Agathe, mais vous connaissez son côté pétillant, elle a tout de suite réagi !

Car ne plus rien faire et s'installer dans la sédentarité, c'est prendre le risque de laisser place aux kilos en trop.

Soyez tout à votre créativité ! Pas d'haltères chez vous? des bouteilles d'eau suffisent... Pas de coach sportif ? des milliers de programmes vous sont proposés sur le net...

Et d'ailleurs surveillez [Bariateam.com](https://www.bariateam.com) , Agathe vous prépare un programme inédit pour vous remettre en action, avec toute son expérience personnelle et ce qu'elle a déjà transmis dans les séminaires Bariateam.





# *Partir en voyage culinaire*


Et pourquoi pas profiter de ce temps de confinement pour se (re)mettre en cuisine ? Tester, expérimenter ?

Choisissez ce que vous mettez dans votre assiette, (re)trouvez une alimentation saine et équilibrée. Diversifiez vos menus, découvrez de nouvelles saveurs, apprenez de nouvelles techniques ...

Nous vous proposons d'observer comment vous mangez: lentement ? vite ? dans un environnement calme ? à table ? seule ou avec d'autres ? devant la télé ? ...

Autant de questions que vous pouvez approfondir, comme prendre le temps de manger en pleine conscience.

Faire évoluer votre façon de manger n'est pas chose facile, alors profitez de ce temps donné par le confinement pour mettre en pratique les clés de l'alimentation intuitive.







# Bien vous entourer

Perdre du poids n'est pas chose facile, et rester motivée dans le temps est quasi-impossible seul(e).


Et on dit bien que ce sont dans les épreuves que l'on connaît ses vrais amis, n'est-ce pas ?

Parfois notre entourage est compréhensif, bienveillant et aidant. Mais parfois il en est tout autre.

Quelles sont les personnes qui vous entourent et qui vont vous aider à ne pas grossir pendant ce confinement ? Comment allez-vous rester en contact malgré la distanciation sociale ?

Heureusement que les nouvelles technologies nous donnent les moyens de rester en contact ! Téléphone, visio, ou réseaux sociaux, nous avons amplement le choix de bien nous entourer.

Une chose est certaine, la BARIAteam est là pour vous soutenir et si ce n'est déjà fait nous vous invitons à nous rejoindre.



# Prenez soin de **Vous**

Nous espérons que ce petit guide vous donne des astuces pour ne pas grossir pendant cette saison 2 et vivre ce confinement sereinement.

Si ce petit livret vous a plu n'hésitez pas à le partager autour de vous !

Pour aller plus loin, retrouvez tous nos conseils, trucs et astuces sur nos réseaux.

Nous serions ravis de vous compter parmi nous, une de nos valeurs essentielles est bel et bien cet esprit d'équipe :) .

Choisissez le réseau qui vous plaît !

