

Florence Delorme

Le Secret du Poids

Éditions Delorme

www.lesecretdupoids.com

*"À toutes les filles,
je vous dédie mon livre et ma méthode".*

Introduction

Être mince est une chose que nous désirons toutes, ou presque.

Les règles sont faites d'exceptions, je vous le concède. Peut-être connaissez-vous une personne qui voudrait grossir parce qu'elle se trouve trop mince. Ou une autre qui aime ses formes généreuses et qui les entretient. Mais nous partirons de ce postulat qui est que : **bien des femmes veulent être minces !** Si vous avez fait l'acquisition de ce livre, c'est bien parce que vous-même en êtes !

Et vous avez le droit de désirer cela. Vous avez le droit de trouver que vos fesses sont trop rondes, votre ventre trop rebondi, votre visage trop joufflu, ou encore vos mollets trop épais.

Les critères de beauté ont constamment changé au fil des siècles. Voire encore des décennies. Preuve en est le retour des filles pulpeuses en ce moment, après qu'on ne nous a exposé que des mannequins aux formes androgynes dans les magazines de mode et les publicités, pendant des années.

L'important c'est : **quelle est l'image que VOUS vous voulez revêtir ?**

Car c'est d'abord à vous que vous devez plaire.

Est-ce l'image d'une fille mince ? Est-ce celle d'une fille aux formes équilibrées ? Pulpeuses ? Généreuses ? Très généreuses ? Quel que soit votre choix, et tant qu'il ne met pas en péril votre bonne santé et votre joie de vivre, moi, je dis que vous avez le droit de le désirer. Et de l'atteindre.

Et pour cela, il est essentiel de savoir comment maîtriser son poids.

Et ce, que l'on veuille un corps mince, pulpeux ou encore rond. Il nous sera toujours utile de savoir comment se situer à son poids idéal. Tout simplement.

Ce livre s'adresse aux femmes en priorité. Les hommes peuvent également suivre la méthode que j'y expose, mais j'ai tenu à m'adresser à la gente féminine dans la généralité. D'habitude, on emploie la forme masculine pour y inclure le féminin : ici, les codes s'inversent. J'emploie la forme féminine pour y inclure le masculin. Pourquoi privilégier les femmes dans ce but du contrôle du poids ? Parce que les femmes y sont davantage confrontées. Les femmes sont, en général, plus axées sur leur physique, leur beauté, sur l'envie de plaire, d'être désirable et jolie. Les hommes aussi, mais moins. Je parle dans la globalité. De plus en plus d'hommes prennent le pas de prendre soin d'eux ; mais nous les femmes, nous resterons pour encore un bout de temps prioritaires dans le domaine ! Je ne polémiquerai pas là-dessus, sous peine d'alourdir l'introduction et d'égarer le sujet. Mais sachez que si vous connaissez des hommes qui contredisent cette thèse en utilisant plus de produits de beauté, en allant plus à la salle de sport et en allant plus souvent chez l'esthéticienne que vous, les exceptions dont vous faites l'observation n'impactent pas le reste du monde. Depuis la nuit des temps, nous les femmes nous avons plus à gagner à être jolies et agréables à regarder que les hommes. Que ça soit pour notre bien-être psychologique, que ça soit pour obtenir plus de considération dans la réalité, il en est ainsi. Acceptons-le pour avancer. Ainsi, les hommes, prenez le train en route s'il vous intéresse d'y monter : mais comme on espionne quelques astuces de femmes, comme on prendrait un peu de crème à sa

compagne en douce dans la salle de bains. Et laissez-moi m'adresser à mes amies les filles sans vous en offusquer.

J'ai élaboré **les ficelles** de cette méthode moi-même au fil des ans. Voilà dix ans que je la rôde. Au tout début, en découvrant et en utilisant cette méthode, cela m'a grandement et rapidement aidé mais je n'avais pas encore le contrôle absolu de mon poids. Je suis passée par plusieurs périodes durant lesquelles la méthode a plus fonctionné que d'autres. Au cours des années, j'ai parfois réussi à tenir la ligne de façon parfaite, parfois moins. Mais au fil du temps et à force de patience, j'ai réussi à en comprendre toutes les clés. J'ai éclairci parfaitement la méthode et tous ses revers. Et je peux maintenant tenir le poids que je souhaite, avec confiance et plaisir.

Je vous révèle dans ce livre la méthode et toutes ses ficelles.

Je ne suis ni nutritionniste ni médecin. Simplement une fille comme les autres. J'ai expérimenté mes dires sur mon propre corps, avec raison et observation. Je n'ai rien inventé des paramètres qui font cette méthode. Je livre ici des données qui ont toujours été, qui existent naturellement, qu'on en ait ou non conscience, mais qui sont peu connues et maîtrisées par la plupart des gens. Car malheureusement, ces clés, on ne me les a jamais clairement enseignées. Elles sont exposées par bribes, çà et là, dans des livres, dans des articles, dans des régimes ; elles nous aident parfois à comprendre le mécanisme de la prise et de la perte de poids, mais sans que cela soit clairement et méthodiquement expliqué. Cette méthode est maintenant rôdée et validée par mon expérience et celle de mes ami(e)s, à qui j'en ai fait part et pour qui elle a parfaitement fonctionné. Et j'espère qu'avec mes mots, mon expérience et ma bonne volonté vous la comprendrez, vous la maîtriserez et vous serez apaisée. Puisse-t-elle changer votre perception de l'alimentation

pour le reste de votre vie. Puisse-t-elle vous rassurer, vous aider, vous mettre en joie, améliorer la relation que vous entretenez avec la nourriture. **Puisse-t-elle vous changer, pour le meilleur, et surtout pour la vie.**

Cette méthode, certains la connaissent, et même parfaitement : comme je le dis, je n'ai rien inventé. Mais je sais que beaucoup ne la connaissent pas, ou ne la saisissent pas vraiment. Cette méthode n'a jamais fait l'objet d'un livre comme celui-ci et c'est ici mon objectif : que ce savoir circule et soit transmis au plus grand nombre, d'une façon nouvelle et avec des clés uniques. Uniques dans la façon de les expliquer, uniques dans le fait de les aborder directement, avec des informations claires, concises, simplifiées au maximum.

J'ai voulu faire un livre très court afin qu'un maximum de personnes puisse le lire d'une traite, ou en quelques jours tout au plus, et ainsi pouvoir s'y mettre très rapidement. J'ai donné des informations ciblées, sans doute non exhaustives, mais suffisantes pour saisir la méthode et l'appliquer. Le bonheur n'attend pas. Il est grand temps d'accéder au savoir et de se libérer.

Dans ce livre, je répète souvent, sous différentes formes et par le biais d'exemples variés, les données et paramètres essentiels qui font la méthode. C'est tout à fait voulu. Le but est que vous compreniez bien la méthode, dans sa globalité, même si vous déciderez peut-être de ne vous servir que d'une partie de celle-ci.

De même que cette méthode ne peut s'exposer à certains cas particuliers, comme les personnes qui souffrent d'un dérèglement hormonal, celles qui souffrent de graves troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), elle ne marchera pas pour toutes de la même manière. Je précise de « graves » troubles alimentaires parce qu'il faut savoir que nous sommes

toutes parfois enclines à adopter des attitudes un peu boulimique ou anorexique (dans une plus ou moins grande mesure). C'est vraiment pour les personnes gravement atteintes par ces troubles que la méthode ne fonctionnera pas, car ces troubles nécessitent de se faire aider d'une autre manière. Et la méthode pourrait exceptionnellement ne pas marcher pour certaines personnes qui ne souffrent d'aucuns troubles ni dérèglement hormonal. En effet, les questions d'alimentation et de poids ne sont pas soumises à une science exacte. C'est même pour cela que j'ai hésité avant d'écrire ce livre. Et puis je me suis dit : pourquoi pas ? Après tout, si la méthode a pu m'aider moi, ainsi que chacune des personnes de mon entourage à qui je l'ai enseignée, pourquoi ne pas essayer de la diffuser au plus grand nombre afin qu'elle trouve elle-même ses adeptes ? Alors je vous la livre ici. J'espère qu'elle fonctionnera parfaitement pour vous. Le sujet est trop complexe pour pouvoir prédire des statistiques exactes, malheureusement, mais je pense sincèrement que la méthode fonctionne pour 99 % des gens. En tout cas, si vous faites partie des personnes pour qui la méthode fonctionne, sachez qu'elle fonctionnera à vie. Après, il n'en tient qu'à vous. Savoir sans appliquer, ça n'est pas savoir, comme on dit.

Cette méthode permet aussi bien de tenir la ligne que de perdre ou de prendre du poids.

Mais avant tout, cette méthode permet de prendre du plaisir, en mangeant ce qui vous fait envie, quand vous le décidez. **Ce n'est pas un régime, c'est une prise de conscience.** Une gestion. C'est un choix. Celui que, quotidiennement, vous avez entre vos mains.

Bonne maîtrise !