



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SORTIE LIVRE : FRÉDÉRIQUE CHATAIGNER PUBLIE SON CARNET DE BORD POUR AIDER LES FRANÇAISES À PERDRE DU POIDS

Le surpoids en France ne cesse d'augmenter, toutes catégories sociales confondues. Ainsi, 25,3 % des Françaises sont en surpoids et 15,6 % souffrent d'obésité.

Pour les aider à dépasser leurs kilos en trop, à retrouver une vie plus saine et plus agréable, la Méthode Chataigner allie les forces de la nature aux connaissances médicales actuelles.

Sa fondatrice Frédérique Chataigner publie son premier Carnet de bord pour aider et accompagner les femmes en surpoids à se transformer définitivement grâce au soutien et au travail du Docteur Michaël Alafakis, le carnet de bord contient également de nombreux conseils en compléments alimentaires.

LES FRANÇAISES EN SURPOIDS ET L'ABSENCE DE SOLUTION EFFICACE

Alors que plus d'1 française sur 4 connaît des problèmes de surpoids, tout le monde y va de son avis. Les médias multiplient les propositions de régime et les programmes minceur globaux, les sociétés de substituts de repas annoncent des semaines voire des mois de gratuité, les industriels jouent sur les couleurs de leurs emballages et la mise en valeur de certaines précisions nutritionnelles....

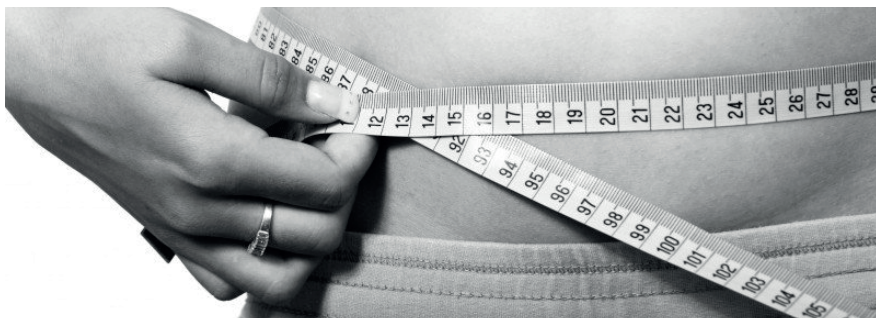
Pourtant, les femmes sont loin d'être correctement accompagnées dans leur perte de poids. On compte ainsi que 16% des Françaises suivent actuellement un régime (Planetoscope).

Les principales causes de ces formes de surpoids qui gagnent du terrain chaque année ? De nouveaux rythmes de vie, une alimentation disruptive et mal considérée, une activité physique trop faible...

En considérant que l'effet yoyo des régimes a des effets tout aussi néfastes que le surpoids, il est primordial de mettre en lumière **des méthodes de perte de poids qui fonctionnent durablement.**

Depuis 15 ans, la Méthode Chataigner, basée entre-autres sur l'hypno-nutrition, a fait quelques milliers d'heureux.

Elle propose désormais d'accompagner les femmes dans leur perte de poids grâce à son ouvrage **Mon Carnet de bord, 40 secrets pour me transformer définitivement.**



ZOOM SUR LA MÉTHODE CHATAIGNER

La méthode Chataigner, c'est l'alliance de la médecine et des thérapies alternatives, tournée vers la perte de poids des femmes. Cette méthode est recommandée par de nombreux médecins et a été établie grâce aux conseils et à l'expérience du **Docteur Mickaël Alafakis**, co-auteur du livre.

Frédérique Chataigner précise :

“ Dans notre méthode, nous expliquons aux femmes pourquoi il faut arrêter de compter les calories et de faire des régimes. Nous prenons en compte toutes les recherches médicales et scientifiques pour étayer nos propos. ”

La professionnelle de la nutrition ne travaille qu'avec d'autres professionnels passionnés, pour qui le bien être du patient passe avant tout. L'alliance de l'hypnose avec la nutrition et la nutrithérapie en font une méthode globale efficace, même en cas d'obésité morbide ou d'addictions.

Elle peut permettre d'éviter la chirurgie bariatrique et peut sauver la vie des milliers de personnes en obésité sans effets secondaires.



UN CARNET DE BORD POUR PERDRE DU POIDS AVEC LA MÉTHODE CHATAIGNER

Plébiscité par les patientes en surpoids depuis plusieurs années, Frédérique Chataigner, créatrice de la méthode éponyme, a décidé de publier **son principal outil d'accompagnement des femmes en surpoids**.

Ce carnet de bord innovant propose de suivre **le quotidien de ces femmes pendant 6 mois**, durée du programme proposé. Le carnet de bord de la Méthode Chataigner allie les forces de la nature aux connaissances médicales actuelles.

L'auteur, Frédérique Chataigner, souligne :

“ C'est parce que je suis révoltée par tout ce qui se dit sur les régimes minceur que j'ai décidé d'apporter mon témoignage de réussite aux femmes en surpoids. Je leur partage mes astuces et ma méthode globale basée sur l'hypno-nutrition. ”

En 136 pages illustrées, colorées et détaillées, les lectrices peuvent suivre l'évolution de la **mascotte « Miss Chataigner »** qui les accompagne joyeusement sur le chemin du mieux-être et de la transformation.

Conçu comme un véritable carnet de note, le Carnet de Bord permet de rédiger ses doutes, d'inscrire ses progrès ou ses évaluations.



QUE CONTIENT LE CARNET DE BORD DE LA MÉTHODE CHATAIGNER ?

Le Carnet de bord de la Méthode Chataigner fait figure de véritable compagnon des femmes et rassemble tout ce qu'elles doivent savoir pour perdre du poids vraiment, intelligemment et sereinement :

Alimentation, jeûne intermittent, état d'esprit & spiritualité, compléments alimentaires, coaching avec outils et exercices pratiques, méthodes alternatives (Hypnose, Access Bars, les petits bonhommes allumettes avec la contribution de Jacques Martel), analyses sanguines, équilibre naturel des neurotransmetteurs, de la thyroïde et des intestins, relooking, liste des aliments avec tous les indices clairement expliqués, cosmétiques, courbes de poids et de mensuration, hypnose, quizz et bonus...

Tout est fait pour libérer les femmes de leurs addictions et les aider à mettre en place des habitudes plus saines.

Transformer sa silhouette, sa santé et sa qualité de vie, voilà les promesses du Carnet de bord de la Méthode Chataigner.

Un groupe Facebook privé gratuit est aussi rattaché à la méthode. Echange de recettes, partage de réussites, entre-aide et motivation, le carnet de bord et les milliers de membres actifs du groupe sont les alliés minceur probants.

INFORMATIONS PRATIQUES

Mon Carnet de bord, 40 secrets pour me transformer définitivement

Éditions : Chataigner consulting

Reliure : Broché

Nombre de pages : 136

ISBN : 978-2-9545278-8-2

Parution : décembre 2018

Prix : **15 €**

À PROPOS DE L'AUTEUR, FRÉDÉRIQUE CHATAIGNER

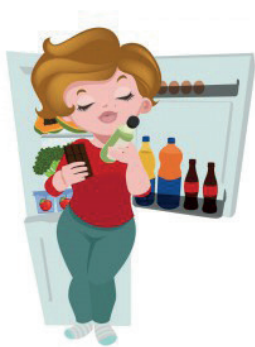
Après 5 ans d'études auprès du CERFPA et de nombreuses formations en France et à l'étranger, Frédérique Chataigner est devenue nutritionniste spécialisée en nutrithérapie.

Depuis plus de quinze ans, elle a toujours poursuivi ses recherches avec un esprit ouvert, totalement indépendant et critique afin de combiner les principes de chaque discipline dans le but de proposer une méthode efficace à long terme. Spécialiste du comportement alimentaire et de la gestion du poids, elle a créé une méthode innovante, La Méthode Chataigner, et a fondé un réseau d'hypno-nutritionnistes qui aident les patients à retrouver santé et énergie.

Frédérique Chataigner est aussi l'auteur de **Maigrir et être en bonne santé, ça s'apprend**, publié par les éditions Persées, puis de **Méthode Chataigner, l'alimentation des gens heureux**, publié par Hachette.

Après cette troisième publication, Frédérique Chataigner fera la promotion de sa plateforme internet contenant des formations pour les particuliers : alimentation de la femme enceinte (avant, pendant, après), arrêt du tabac, perdre du poids, alimentation de l'enfant, faire soi-même des friandises... Chaque mois, la plateforme proposera de nouvelles formations en vidéo à des prix très abordables.

En mars 2019, le jeu familial de la Méthode Chataigner verra le jour, suivi par d'autres projets tout aussi importants : convention espagnole, ouverture d'un centre de cure... de beaux projets à suivre !



POUR EN SAVOIR PLUS

Site internet : <http://www.methode-chataigner.com>

Et aussi : <http://www.poidsdubonheur.com>

CONTACT PRESSE

Frédérique Chataigner

E-mail : chataignernfred@hotmail.com

Tél. : 06 09 12 14 50