

## MAIGRIR SANS REGIME ?

C'est possible, avec la morphothérapie !

### Résultats attendus

- Perte de poids et de volume.
- On n'a ciblé que les graisses en « surstockage » et la cellulite en préservant les graisses dites « essentielles » (De là où le Morphotype les a fait se développer)
- Pas de reprise de poids contrairement aux régimes suppressifs.
- La réincorporation des sucres lents se fera sous contrôle pour savoir jusqu'où on peut aller.



### Pierre Caron

Centre de Morphothérapie

17 boulevard Denys Puech  
12000 Rodez

Téléphone :  
05.65.78.36.61

Messagerie :  
pierre@morphotherapie.com

Pierre Caron  
Centre de Morphothérapie



- Traitement de l'obésité
- Equilibration diététique
- Amincissement
- Traitement de la cellulite

Ne pas jeter sur la voie publique - Siret 302 528 898 - 12/2016

<http://www.morphotherapie.com>  
<http://www.maigrir-sans-regime-caron.com>

# LA MORPHOTHERAPIE, c'est quoi ?

La rencontre du **Morphotype** et de la **Chronobiologie** pour établir une **Chronodiététique** appropriée.

## Morphotype

On définit un « **morphotype** » d'après la silhouette, mais surtout par l'étude de la répartition et emplacements spécifiques des **masses graisseuses** et **cellulitiques** : mesures,



comparaisons des circonférences entre le bas et le haut du corps suivies d'un questionnaire précis sur l'historique:

- l'apparition, l'évolution et les causes de cette prise de poids.
- Son antériorité génétique, etc.

Il y a 7 **morphotypes** chez les femmes et 3 chez les hommes !

## Chronobiologie

C'est l'**horloge biologique** qui nous gère durant toute notre vie et dans tous les domaines (les femmes connaissent des cycles ovariens tous les 28 jours).

Nous nous intéressons aux **glucides** et aux heures spécifiques de leurs prises dans la journée et des cycles circadiens.

## Comment Procéder ?

- 1) **Consultation** pour établir le morphotype, expliquer et commenter la chronodiététique.
- 2) **Suivi mensuel téléphonique** indispensable pour l'accompagnement de la perte de poids.
- 3) **Tous les 3 à 6 mois** : une mise à jour nécessaire de la méthode et contrôle de la fonte de la graisse (et non des muscles!) avec vérification des mensurations et poids. Mise en place de la poursuite de l'équilibration vers la stabilisation.

## Chronodiététique

C'est établir la répartition des glucides dans les 3 repas selon le « morphotype » que l'on a établi.



**Phase d'amincissement** : Savoir quand on peut ou pas prendre de **GLUCIDES** lors des 3 repas.

**Phase de stabilisation**: Réincorporer progressivement les sucres lents au repas où ils étaient interdits.

## Pierre Caron

Centre de Morphothérapie

17 boulevard Denys Puech  
12000 Rodez

Téléphone :  
05.65.78.36.61

Messagerie :  
pierre@morphotherapie.com