

" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST



Getting To The *Heart* Of The Matter...

**Des méthodes de performance éprouvées et
des techniques raffinées pour garder votre
personnel en bonne santé!**



Stop Tabac

**Maîtriser les Principes de "How to Stop
Smoking and Start Living!"**

*"Ceux-là qui n'ont pas de temps pour leur santé, devront tôt ou tard,
trouver le temps pour la maladie."*

- Mark Guilbert, MG Business Health Solutions

" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST

L'un des stimulant dont il est le plus difficile à renoncer est la cigarette. Elle contient de la nicotine mais également 16 autres produits chimiques cancéreux. La nicotine est le produit de base, il rend plus dépendant que l'héroïne et produit un effet, même à petite dose. En grande quantité, elle agit comme un sédatif. D'une part il peut avoir un effet excitant ou, au contraire, calmant. **Notre programme scientifique se base sur des situations de la vie courante, avec les meilleures idées et les meilleures recherches pour les gens qui souhaitent arrêter de fumer et commencer à vivre!**

Notre programme ***How to Stop Smoking and Start Living*** commence avec deux objectifs principaux pour atteindre une vie sans tabac et la santé optimale, qui sont :

Changement de comportement

Prise de conscience et changement des mauvaises habitudes.



Définir vos objectifs

S.M.A.R.T. buts – Spécifique, Mesurable, Accessible, Répétitif, Temporel. D'abord les raisons ; après les réponses.



"Le but de la vie est de mourir jeune, le plus tard possible."

- Ashley Montague

" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST

How to Stop Smoking and Start Living : découvrez comment renoncer à la nicotine avec un minimum de symptômes et garder de l'énergie ainsi que de la vitalité. Les principes fondamentaux sont :

La Gestion de **l'Activité Physique**

Définir la fréquence cardiaque optimale pour maîtriser le stress, renforcer le système immunitaire, réduire l'envie, éviter une prise de poids et améliorer votre humeur.



La Gestion de la **Nutrition**

La base d'un déséquilibre dans la « chimie de votre cerveau » est la cause de votre dépendance à la nicotine. Manger des aliments équilibrés, empêche ou arrête l'envie de nicotine.



La Gestion des techniques de **Relaxation et Désintoxication**

Avec des techniques de relaxation efficaces pour l'esprit et le corps, nous pouvons améliorer notre niveau d'énergie.



La Gestion des **Emotions**

Développez des modes de pensées et des convictions vous permettant de trouver une voie positive pour sortir des situations délicates.



" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST

Comment arrêter la cigarette et commencer à vivre!

Il est important de rappeler qu'il n'existe pas de remède miracle pour arrêter de fumer. Si cela fait longtemps que vous fumez, votre cerveau ne peut pas oublier la nicotine seulement par une bonne nutrition. Si vous êtes stressé ou que vous avez vécu un traumatisme dans votre vie, vous ne pouvez pas juste retrouver une vie équilibrée. Les dommages doivent être réparés.

Le vrai problème est que votre cerveau est dépendant de la nicotine et que même avec la meilleure volonté du monde et les meilleurs conseils ou avec les nouvelles solutions pour stopper la nicotine, rien n'est plus fort que la dépendance de votre cerveau à cette substance. Les demandes du corps sont très fortes. C'est pour cela, que nous tirons notre chapeau aux gens qui arrivent à arrêter la cigarette alors que leurs cellules crient pour en avoir une!

L'approche logique est de travailler avec les fonctions naturelles de votre cerveau, de restaurer le déséquilibre avec les mêmes aliments avec lesquels nous avons évolués ces derniers millions d'années. Ce n'est pas que de travailler avec la « chimie » de votre cerveau et de votre corps qui vont vous aider à vous sentir bien naturellement mais également la façon dont vous allez réagir face aux différentes situations qui pourraient vous tenter à consommer à nouveau de la nicotine.

Des exercices cardiovasculaires réguliers est également un élément essentiel pour la régulation et le maintien d'un métabolisme, cela évitera donc la prise de poids.

Lorsque votre cerveau s'est débarrassé de cette dépendance, la bonne humeur, la concentration et l'énergie commence à revenir. En effet, la résolution des conflits psychologiques ou de la vie quotidienne était sûrement une des raisons de votre dépendance à la nicotine. Par conséquent, la rupture avec la nicotine passe par plusieurs éléments d'une approche globale de santé mentionnée au-dessus. Elle passe également par la combinaison d'un mode comportemental et cognitif qui peut prévenir ou faire cesser le symptôme de l'envie de fumer.

Les **éléments clés** de notre programme, mise à part leur approbation médicalement prouvée, sont :

- La prise en charge de votre santé afin que vous puissiez garder une abondance d'énergie et de vitalité mais également une meilleure clarté mentale et une plus grande jouissance.
- Prise de conscience et changement des mauvaises habitudes.
- L'application des méthodes de performance éprouvées et des techniques spécifiques dans la vie quotidienne.

" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST

How to Stop Smoking and Start Living (Après "l'impulsion à l'action" présentation)
Programme – Séminaire d'un jour (max. 10 participant(e)s) suivi par 5 interventions téléphoniques personnalisées et périodique.

1er jour - Heure	Thème	Sujets principaux	Exercices/ Consultant
9h00-10h00	Introduction L'envie d'éviter la douleur ou l'envie d'avoir du plaisir?	<ul style="list-style-type: none"> Personnel & les participants Les sujets-pourquoi nous sommes ici Le pouvoir de l'habitude Le pouvoir de décision 	Consultant 1
10h00-10h45	L'ambivalence à fumer	<ul style="list-style-type: none"> Avantages et désavantages Les avantages d'une vie sans tabac Situations difficiles et les alternatives 	Consultant 1
10h45-11h10	Pause active	10 minutes à l'extérieur + fruits et jus	
11h10-12h00	Définir vos objectifs	<ul style="list-style-type: none"> D'abord les raisons; après les réponses Focalisez sur des attentes, le résultat ! 	Consultant 1
12h00-13h00	Déjeuner	Menu spécial	
13h00-14h15	Fumée et métabolisme	<ul style="list-style-type: none"> Métabolisme – une base Nicotine et une prise de poids L'activité pour gérer votre poids Mesure de la fréquence cardiaque 	Consultant 1 Test fréquence cardiaque (simple)
14h15-14h45	Alimentation – notre taux de glycémie	<ul style="list-style-type: none"> L'importance de stabiliser le taux de sucre dans le sang 	Consultant 1
14h45-15h00	Pause	Fruits, jus, pain complet	
15h00-16h00	"Unaddicting" votre cerveau	<ul style="list-style-type: none"> Equilibrer votre cerveau avec les acides aminés Définir les directives nutritives pour réduit votre envie de tabac Une solution simple de désintoxication 	Consultant 1
16h00-17h00	Préparer le jour où on arrêter de fumer	<ul style="list-style-type: none"> Première journée sans tabac Liste préparatoire de ma première journée Planifier votre avenir comme un non-fumeur Dates pour les entretiens téléphoniques 	Consultant 1
17h00	Q & A	Récapitulation et conclusion	

Les participants(es) ont besoin de:

- Agenda personnel
- Le désir de changer et le sourire!

" Si vous avez essayé d'arrêter de fumer mais que vous n'y arrivez pas, que vous avez des problèmes de sommeil, de mauvaise humeur, d'anxiété ou de fatigue, ne désespérez pas...il y a une solution."

- Mark Guilbert, M.Dip. PTST

Pendant le séminaire **How to Stop Smoking and Start Living**, les participants comprennent:

- **L'importance des exercices pour produire de l'énergie naturelle.**
- **Des exercices pour exercer le rythme cardiaque, pour améliorer l'organisme à contrôler le stress, améliorer les défenses immunitaires, réduire les envies, améliorer le sommeil, contrôler votre poids et améliorer votre esprit.**
- **Comment créer un meilleur avenir et comprendre la raison de votre existence sur terre.**
- **Comment réduire les envies, améliorer le mental et votre efficacité.**
- **Comment stabiliser le niveau de sucre dans le sang pour mieux gérer les problèmes de poids et produire l'énergie.**
- **Comprendre comment la base de votre déséquilibre dans la « chimie de votre cerveau » est due à votre dépendance à la nicotine. Trouver une solution en mangeant des aliments équilibrés pour empêcher ou arrêter l'envie de nicotine.**
- **Comment diminuer le risque de maladies cardiovasculaires.**
- **Comment aider la capacité de votre corps à éliminer et à désintoxiquer des éléments chimiques comme la nicotine.**
- **Comment les techniques de relaxations vous aident à reconstituer et à améliorer votre niveau d'énergie.**
- **Comment améliorer vos capacités à faire face aux pressions et aux événements de la vie quotidienne.**
- **L'expérience de tous ces avantages ne prend que 1,8% de votre temps hebdomadaire.**
- **Des mesures très faciles à utiliser tous les jours.**

Pour plus d'informations contacter



MG Business Health Solutions
Rue du Simplon 45
CH-1800 Vevey
Switzerland
Tel. +41 (0) 21 921 87 02
Fax. +41 (0) 21 921 87 02
Email. mark.guilbert@business-hs.com
Web. www.mghealthsolutions.com