



# Je Mange, Je Mincis

Retrouvez votre poids de forme,  
sans peser les aliments ni compter les calories.

## Guide de Démarrage



© 2014 - FGC MediA / Grégory Cardinale

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique - y compris par fax, photocopies, enregistrement ou par tout système de stockage d'informations et de récupération - sans autorisation écrite de l'auteur, sauf autorisation dans les conditions suivantes :

L'acheteur peut photocopier les pages pour un usage personnel.

Un journaliste peut citer de brefs passages dans le cadre d'une critique écrite pour être inclus dans un magazine ou un journal, avec l'accord écrit de l'auteur avant la publication.


### **Avertissements**

Ce manuel n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à se substituer aux conseils médicaux et aux traitements de votre médecin personnel. Les lecteurs sont invités à consulter leur propre médecin ou d'autres professionnels de santé qualifiés en ce qui concerne le traitement de conditions médicales. L'auteur ne doit pas être tenu pour responsable pour tout malentendu ou pour une mauvaise utilisation des informations contenues dans ce manuel ou pour toute perte, dommage, ou blessures causés ou présumés avoir été causés directement ou indirectement par tous traitements, actions, ou implications de n'importe quel aliment ou source alimentaire décrits dans ce manuel. Ces informations ne sont pas destinées à diagnostiquer, soigner, remédier ou prévenir une maladie quelconque.

### **Remerciements**

Je tiens à remercier mon mari, Greg, pour son soutien technique et surtout moral dans cette aventure ! Ainsi que de m'avoir convaincue d'aller jusqu'au bout...

Je remercie aussi toutes les personnes qui m'ont permises de mener à bien ce projet, votre aide m'a été plus que précieuse.



Bienvenue et merci pour votre commande de la méthode "Je Mange, Je Mincis" ! :)


**Vous avez pris la bonne décision...**

Le but de ce guide est de vous permettre d'aller droit à l'essentiel, **et de savoir par où commencer.**

Si vous avez des suggestions pour son améliorations, ainsi que des remarques plus globales sur la méthode elle-même, **n'hésitez pas à les partager avec moi** en m'écrivant à cette adresse : [flo@jemangejemincis.com](mailto:flo@jemangejemincis.com).

*A votre succès !*

Amicalement,  
Florence



Pour atteindre votre objectif le plus rapidement et simplement possible, suivez ces instructions.

1. **Lisez la méthode en entier**, au moins 1 fois
2. Déterminez la **durée de vos tiers**, en utilisant le tableau qui se trouve en début de méthode
3. **Imprimez** les Tableaux des Aliments et les Guides Alimentaires (pour tous les tiers)
4. **Préparez vos listes de courses** pour la semaine :
  - Si vous possédez le Recueil de 30 Menus :
    - Faites votre liste de courses par rapport aux menus proposés (en commençant bien sûr par le 1er tiers)
  - Si vous ne possédez *PAS* le Recueil de 30 Menus :
    - Etablissez vos menus pour la semaine en vous aidant du **Tableau des Aliments** et du **Guide Alimentaire Tiers 1**. Puis faites votre liste de courses d'après ces menus.

## Conseils et remarques

1. Si vous utilisez le Recueil de 30 Menus, n'hésitez pas à remplacer certains aliments par d'autres, s'ils ne vous plaisent pas et/ou pour varier par exemple.
2. Inscrivez-vous dès maintenant sur le Forum Privé :
  1. Rendez-vous sur <http://www.jemangejemincis.com/forum/>
  2. Cliquez sur le lien "M'Enregistrer" en haut à droite
  3. Créez votre compte en suivant les instructions (en choisissant votre pseudo et mot de passe)
  4. Présentez-vous aux autres adhérent(e)s en postant un message dans la Discussion "Le Forum Privé" : <http://www.jemangejemincis.com/forum/le-forum-privé-f6.html>

Les codes du Forum Privé sont donc complètement différents des codes reçus par e-mail pour vous connecter à votre Espace Perso et télécharger la méthode (là où vous avez aussi récupéré ce guide de démarrage).

3. Si vous avez des questions techniques ou bien des questions par rapport à l'utilisation de la méthode, merci d'utiliser uniquement cette adresse : [support@jemangejemincis.com](mailto:support@jemangejemincis.com).