

21 JOURS  
SANS CONTRAINTE  
POUR MAIGRIR DURABLEMENT



“Comment utiliser ce guide”



Sylvia Legrillon  
Hypnothérapeute

“Peu de temps ?

Prenez 2 minutes pour lire les pages 1 à 4...”

“Enregistrez et revenez plus tard pour la suite...”



# 21 JOURS SANS CONTRAINTE



## Impossible de perdre du poids ?

**C'est normal ! Quand on perd quelque chose on cherche à le retrouver...**

Vous voyez ce que je veux dire ?

Ça vous parle ? Attention au choix des mots...



Sylvia Legrillon  
Hypnothérapeute

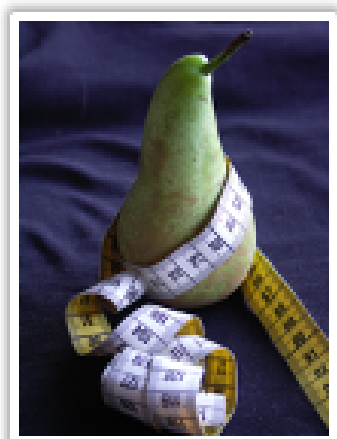
Vous regardez votre garde-robe, totalement désespéré(e), à vous demander dans quel vêtement vous n'allez plus rentrer ce matin ?

Quelle chemise va pouvoir ne pas vous faire ressembler à une chipolata ?

Et, constatez que vous rentrez raisonnablement dans seulement 10% de vos vêtements ?

Et vous avez aussi de plus en plus de mal à lacer vos chaussures, parce que votre ventre vous gêne, des douleurs articulaires commencent à apparaître aux genoux, aux hanches, les moindres marches que vous montez vous essoufflent et vous vous sentez tellement lourd...

Impossible de faire le moindre sport. Le cercle vicieux de la prise de poids est apparu.



# ET POURTANT...

## JE SUIS RAISONNABLE

Ben oui !

Je mange équilibré la plupart du temps.

Bon, je craque un peu mais je suis désespéré(e)  
de ne pas maigrir,  
alors je me dis que ça ne change rien de toutes  
façons que je me prive ou pas.

### Et si je ne fais rien ?

Je connais parfaitement la réponse.

Les kilos continueront à s'accumuler et je commencerai à avoir des  
problèmes de santé.

Le cholestérol s'installera, les triglycérides, la tension, le diabète...  
j'aurai une tonne de médicaments pour gérer tout ça, qui  
finalement m'apporteront des effets secondaires.

” ET SI VOUS SENTEZ QUE VOUS VOUS RECONNAISSEZ...  
SACHEZ QU'IL EXISTE UNE SOLUTION SIMPLE ET ACCESSIBLE.  
JE VOUS EN PARLE JUSTE APRÈS ”

### Est-ce que je veux en arriver là ?

Bien sûr que non!

Je veux pouvoir recommencer à vivre « normalement ».

Ne plus me poser la question de quel vêtement je vais  
porter aujourd'hui.

Retrouver mon style vestimentaire d'avant, pouvoir me  
baisser sans que le ventre ou l'estomac me gêne,  
retrouver une vie sociale, ma joie de vivre, un  
amoureux(se) et rester ou retrouver une bonne santé,  
tout en me sentant à nouveau léger(e), plein(e) de  
dynamisme et d'enthousiasme.

**Et il y a une solution !**

[WWW.HYPNOSE3D.FR](http://WWW.HYPNOSE3D.FR)



# EST-CE QU'ON SE CONNAÎT?

## **Pas encore mais comme je suis passée par là...**

Je m'appelle Sylvia Legrillon et suis hypnothérapeute et énergéticienne depuis 9 ans. Egalement l'auteure d'un livre "Écouter sa voix, suivre sa voie, le mystère de l'intuition".

Pendant 25 ans, mon métier initial de formatrice m'a propulsée au rang de « globe trotteuse » et m'a fait passer 80% de ma vie dans les hôtels et les restaurants aux 4 coins du monde. En 2017 j'avais visité 41 pays et 196 villes. Parcouru l'équivalent de 31 fois le tour du globe ce qui représente: 1 273 553 kms.

Les soirées de formations, réunions... les décalages horaires, le stress, le manque de sommeil, la fatigue sont des facteurs tentant pour se jeter sur la nourriture pour « reprendre des forces ».

Et comme je suis bien élevée, je fais honneur aux plats qui me sont présentés et avec le temps, ils ont eu raison de mon petit 38, pour faire place au 44.

La préménopause est arrivée entre temps avec son lot de dérèglements hormonaux et j'étais désespérée.

*"...Ils ont eu raison de mon petit 38, pour faire place au 44."*





# DES TAS DE RÉGIMES...

J'ai essayé de consulter des professionnels de la nutrition mais moi qui vivait 5 jours par semaine à l'hôtel et au restaurant, quand on me dit, il faut préparer votre sauce de salade comme ci ou comme ça et qu'ils ne sont pas capables de comprendre mes contraintes de vie mais simplement me dire, c'est une question de volonté et d'organisation, je tourne les talons, sans solution.

Je sais donc exactement ce que vous ressentez.

Comme vous, j'ai fait des tas de régimes, qui ont marchés puis j'ai repris tous les kilos, plus quelques « intérêts », sinon c'est pas marrant...

Et je n'arrive plus à me priver et à refaire 2 fois le même régime.

**Et pourtant aujourd'hui, j'ai perdu 9 kilos et je continue à en perdre, sans régime draconien à peser mes quantités et trier les aliments mais simplement en mangeant à ma faim, ce dont j'ai envie.**

“ SI VOUS SOUHAITEZ DÉCOUVRIR LA MÉTHODE QUE J'UTILISE :

ACCÉDER AU PROGRAMME ICI ”

[J'ACCÈDE AU PROGRAMME](#)

# IMPOSSIBLE !

Je vais vous expliquer pourquoi c'est possible.

La prise de poids a 3 facteurs principaux :

- Je mange trop et je n'élimine pas assez.
- Je mange mal. Donc des aliments à fort taux glycémique et peu nutritionnels.
- J'ai une mauvaise assimilation par mon organisme.

Et bien sûr, rares sont ceux qui veulent entendre qu'il y a un facteur psychologique dans tout ça.

Et pourtant tout a été programmé dans l'enfance et toujours par la menace où le chantage:

-« Il faut manger, tu es trop maigre tu vas tomber malade et on va être obligé de t'emmener chez le docteur pour te faire une piqûre »

-« Si tu es sage (ou si tu travailles bien ou si tu arrêtes de pleurer...) tu auras des bonbons (un gâteau...) »

-« Tu es d'une lenteur... dépêche-toi de manger, ça va être froid.

-« Tu dois finir ton assiette, ce n'est pas poli d'y laisser quelque chose ».

**Tout ça vous parle, n'est-ce pas ?**

*"Et pourtant tout a été programmé dans l'enfance et toujours par la menace où le chantage"*





# CROYANCES LIMITANTES

On a tellement entendu ces messages souvent, qu'ils sont devenus des automatismes à l'âge adulte.

Et rares sont les fois où l'on ne finit pas son assiette.

Et on englouti la nourriture au lieu de la mastiquer pour aller plus vite.

On s'octroie une petite récompense avec un petit apéro ou un gâteau, après une bonne journée de travail, ou après une contrariété.

Et bien sûr, « il vaut mieux faire envie que pitié » pour ne, pas tomber malade.

**"ET PLUS CES AUTOMATISMES  
RESTENT EN PLACE...**

**PLUS ILS S'ANCRENT  
PROFONDÉMENT.**

**MAIS LA BONNE NOUVELLE, C'EST  
QU'IL EST POSSIBLE DE LES  
TRANSFORMER."**

[WWW.HYPNOSE3D.FR](http://WWW.HYPNOSE3D.FR)



# L'HYPNOSE...

## EST LA SOLUTION

Comme je ne trouvais pas de solution adaptée, les différentes circonstances de la vie et son cheminement m'ont amené petit à petit vers le métier d'hypnothérapeute depuis maintenant, 9 ans.

En découvrant les innombrables possibilités de l'hypnose j'en suis venue à créer une méthode exclusive, pour pouvoir éliminer tous ces kilos qui me gênaient depuis trop longtemps.

### **Un programme unique en son genre**

Il s'avère, que le protocole développé est incroyablement efficace, sur la perte de poids.

L'hypnose va effacer les programmations de mon subconscient. Et comme c'est lui qui gère toutes mes envies, mes croyances, les fonctions automatiques de mon corps, je vais pouvoir m'alimenter avec de nouvelles vraies envies sans me frustrer car je ne serai plus du tout attirée par la même nourriture.

” **ET SI VOUS VOULEZ VIVRE CE CHANGEMENT VOUS AUSSI :  
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME ICI** ”  
**[ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ? CLIQUEZ ICI](#)**

### **Des envies différentes...**

Moi-même je n'aurais jamais pensé un jour dire « NON » à un dessert.

Et bien c'est le cas aujourd'hui parce que je n'en ai pas DU TOUT envie !

Préférer une salade composée ou un velouté en entrée à la place d'une tranche de foie gras au restaurant, aurait été « Mission impossible » il y a encore quelques années en arrière.

Et « mon coup de fourchette » légendaire est du passé.

Souvent une entrée me suffit en quantité.

# L'HYPNOSE VOUS FAIT PEUR ?

Je comprends que sans être bien informé, on peut se poser des questions...

Prenez quelques minutes pour regarder la vidéo ci-dessous et mieux comprendre ce qu'est l'hypnose et pourquoi ça marche aussi bien.

## VIDÉO À VISIONNER

Ça y est, vous êtes rassurés ? Alors bien sûr ça n'est pas magique, c'est de la neuroscience. Encore que...

Avez-vous déjà essayé d'orthographier « la magie » différemment ? Comme « l'âme agit »... vous comprenez peut être mieux la relation avec l'hypnose et le cerveau à présent.

Un super avantage

Nous avons tous un point commun : avoir un subconscient.

Il gère toute la physiologie de notre corps et œuvre uniquement pour notre bien (ou ce qu'il croit l'être, selon sa programmation car il est aussi le siège des habitudes et des automatismes bons ou mauvais).

Les récompenses que vous avez eues enfant, avec des bonbons ou des gâteaux qui vous faisaient tout de suite vous sentir mieux, au fil des années vous ont fait associer le goût sucré et le fait de manger, au bien-être et à la récompense.

Aujourd'hui adulte, la récompense et le réconfort restent accés sur ce même goût et sur le fait de manger ou boire, en général.

*"Aujourd'hui adulte, la récompense et le réconfort restent accés sur ce même goût et sur le fait de manger ou boire, en général."*





# LE PLUS IMPORTANT: CONTOURNER LE CONSCIENT

L'efficacité c'est de contourner la vigilance du  
« **gardien du temple** ».

Tous les régimes que l'on fait ne marchent pas parce qu'on essaye de les faire par la volonté et donc avec le conscient, le mental.

Avec l'hypnose on va entrer de nouvelles « données » dans le « disque dur » du subconscient en lui faisant nous donner d'autres habitudes, réflexes et envies.

Vous aurez RÉELLEMENT envie de manger différemment.

Imaginez ! Vous aurez plus envie d'un plat de légumes et d'un steak grillé que d'un hamburger avec des frites.

Et SANS VOUS FORCER.

Je peux vous dire que la méthode Hypnose 3D a été une solution salvatrice pour moi : j'ai moins d'appétit, je suis moins stressée, mes envies alimentaires se tournent vers des choses que je trouve excellentes et que j'aime manger, tout en étant plus saines pour ma santé et ma ligne.

Ma tension est moins élevée (j'ai pu passer de 3 à 1 seul cachet pour mon traitement).

Je peux marcher à un rythme soutenu sans être essouffée comme avant.

J'ai beaucoup plus d'énergie, je n'ai plus le « coup de barre » après le déjeuner et je me sens tellement mieux dans ma peau (littéralement).

Et je ne suis pas la seule, c'est ce que disent toutes les personnes qui sont passées par l'hypnose pour se débarrasser de leurs kilos. Et en plus la méthode est simple, naturelle et efficace sans rien avaler en pilules miracles, ni médicaments.

# LA MÉTHODE QUI VA CHANGER VOTRE VIE

**21 jours**

C'est le temps qu'il faut à votre subconscient pour se déprogrammer et se reprogrammer. C'est très rapide comparé à toutes les années de mauvaises habitudes que vous avez derrière vous et qui ont construit votre physique actuel. Vous allez enfin maigrir avec plaisir, simplement et sans contrainte mais très efficacement.

Je ne vais pas faire comme toutes ces pubs qui vous montrent des personnes avant et après avoir éliminé leur surpoids ou des témoignages, car on se pose tous la question de savoir si les images avant/après ne sont pas photoshopées et si les témoignages sont authentiques.

Et je ne crois pas que ça vous convaincra d'avantage de l'efficacité de cette méthode.

Je préfère que vous jugiez par vous-même en vous proposant de vous rembourser si vous n'êtes pas satisfait.



# GARANTIE SATISFAIT OU REMBOURSÉ

Une garantie de remboursement au bout de 2 semaines me paraît être plus sérieux et avantageux pour vous.

Vous pouvez ne pas aimer ma voix ou vous rendre compte que cette solution ne vous convient pas...

Sur simple demande de votre part, par email, à mon adresse (sylvialegrillon@hypnose3d.fr) avant le 14ème jour minuit qui suit votre achat.

Votre code d'accès à la méthode sera alors désactivé, je vous rembourserai purement et simplement et nous nous quitterons bons amis.

## Mon objectif

Mon but est de vous apporter la réponse à votre souffrance et qui vous coûtera beaucoup moins cher que tous les régimes entrepris jusqu'alors et les produits miracles :

- pilules,
- soupes,
- plats préparés...

dans lesquels vous avez peut-être investis, comme moi des petites fortunes.

Cette méthode d'Hypnose 3D est celle qui se rapproche le plus de séance en cabinet d'hypnothérapie, même si ça ne remplace pas des séances individuelles personnalisées.

Mais la méthode est puissante et unique sur le marché.





## LA PUISSANTE MÉTHODE

Cette méthode consiste à écouter des séances d'hypnose enregistrées au format MP3, avec un son binaural et à vous relaxer pour vous laisser glisser vers un sommeil hypnotique.

### **Qu'est- ce qu'un son binaural ?**

C'est un son en 3D, qui vous permet d'être totalement immergé dans la séance, comme si vous aviez l'hypnothérapeute dans la même pièce que vous et qu'il vienne même vous chuchoter dans le creux d'une oreille pour mieux communiquer avec le subconscient.

Cette méthode démultiplie l'efficacité de la séance.

Pour obtenir cet effet, il faut obligatoirement avoir un casque ou des oreillettes stéréo.

# L'EFFICACITÉ

**C'est la seule méthode qui vous offre 1 programme avec pas moins de 40 modules.**

**Entre PDF d'explications, vidéos de préparation et audio d'hypnose vous êtes guidés pas à pas.**

Les modules d'hypnose sont à écouter pendant 5 jours.  
Puis 1 module intermédiaire de « consolidation » à écouter pendant 2 jours.  
Ils se débloquent au fur et à mesure, pour que vous ne « brûliez pas les étapes ».

Chaque enregistrement se décline en 2 choix : soit le faire avant de s'endormir le soir, soit au réveil ou à n'importe quel autre moment de la journée.  
Vous avez donc accès en réalité au double de scénarii.

L'achat de la méthode, grâce au code confidentiel que je vous donne, vous donne un accès pendant 5 ans, aux programmes achetés.

**Les enregistrements sont évolutifs dans la méthode et évitent aussi de se lasser d'écouter la même chose pendant 21 jours.**

Bien entendu, vous devez être assidu(e) dans votre écoute, c'est la répétition et la régularité qui fait l'efficacité.

Et quand je parle de 21 jours, il est bien entendu que se sont 21 jours d'affilés et non pas dans l'année »... Mais que sont 21 petits jours dans une vie, pour retrouver sa ligne et son bien-être ?

Également le téléchargement, d'un test qui vous aidera à vous préparer pour votre programme en vous posant quelques questions utiles.

Vous aurez à domicile, les mêmes étapes que si vous vous déplaçiez en cabinet, avec l'avantage de pouvoir prolonger les écoutes à votre guise, même plus tard pour maintenir les bons résultats obtenus si jamais vous sentiez que vous pourriez avoir une « petite faiblesse » qui pointe le bout de son nez et ceci sans avoir à payer des séances supplémentaires.

**L'autre avantage est d'avoir appris à vie comment vous mettre en état d'auto-hypnose en quelques secondes.**

# UN ACCÈS BIEN EN DESSOUS DE SA VALEUR

**La valeur** de cette thérapie si vous la faisiez en **cabinet serait de 840 €.**

Comme vous avez un accès pendant 5 ans, en réalité sa réelle valeur est bien au-delà de cette somme.

Mais j'ai décidé de la rendre accessible au plus grand nombre car pour l'avoir vécu, je sais dans quel état de désespoir on peut se sentir lorsque l'on n'arrive pas à maigrir.

**J'ai donc décidé de vous faire UN CADEAU avec une remise de 602€**

Avec un prix qui, grâce à cette remise, est loin d'être l'équivalent de ce que vous avez dépensé jusqu'à présent pour être finalement revenu au point de départ.

**Mais en ce moment, je fais encore PLUS !**

**Le printemps** est vraiment la bonne saison pour se préparer à l'été, alors avec ce code promo : MINCEUR3D24 (à entrer au moment du règlement)

**Je vous offre 20% de remise supplémentaire =  
vous ne paierez que : ~~190,40€~~ (jusqu'au 30 juin)**

Le prix habituel du programme est de 238€

" TOUT EST DÉJÀ EN VOUS...  
IL SUFFIT SIMPLEMENT D'ACTIVER  
LE BON PROGRAMME.  
COMMENCER ICI "

**J'ACHÈTE LE PROGRAMME  
AVEC MA REMISE**

