



Let's Get Started

DOUCEMENT MAIS SÛREMENT : TON CHEMIN VERS LE BIEN-ÊTRE POST- GROSSESSE

TE SENTIR BIEN DANS TON CORPS DE MAMAN





SOMMAIRE

1. POURQUOI TU N'ES PAS SEULE (ET POURQUOI CE N'EST PAS TA FAUTE)
2. CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS APRÈS BÉBÉ
3. LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES JEUNES MAMANS
4. LES CLÉS D'UNE PERTE DE POIDS DURABLE (ET SANS FRUSTRATIONS)
5. MON APPROCHE EN 4 PILIERS
6. DES EXEMPLES CONCRETS DE JOURNÉES ALIMENTAIRES SIMPLES
7. COMMENT RESTER MOTIVÉE MÊME QUAND TOUT TE SEMBLE TROP
8. TÉMOIGNAGES DE VRAIES MAMANS
9. TU VEUX ALLER PLUS LOIN ? MON ACCOMPAGNEMENT POUR TOI





01

POURQUOI TU N'ES PAS SEULE (ET POURQUOI CE N'EST PAS TA FAUTE)

Tu regardes ton corps, tu ne le reconnais plus. Tu te sens fatiguée, frustrée, peut-être même coupable. Et pourtant... tu n'es pas seule.

Des milliers de mamans vivent la même chose après l'arrivée de bébé.

Et ce que tu ressens est 100% normal.

- ☛ **Ce n'est pas un manque de volonté.**
- ☛ **Ce n'est pas parce que tu es "trop gourmande".**
- ☛ **Ce n'est pas ta faute.**

Ton corps a changé. Ton quotidien aussi. Et la pression de "retrouver ton corps d'avant" est souvent injuste.

Ce guide est là pour t'aider à avancer avec douceur et bienveillance, à ton rythme.

Tu mérites de te sentir bien, sans frustration ni culpabilité. ❤️

Anais xoxo



LET'S DO IT!



02

CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS APRÈS BÉBÉ

Ton corps a fait un travail incroyable : il a créé la vie. Mais après l'accouchement, il ne revient pas "comme avant" en un claquement de doigts.

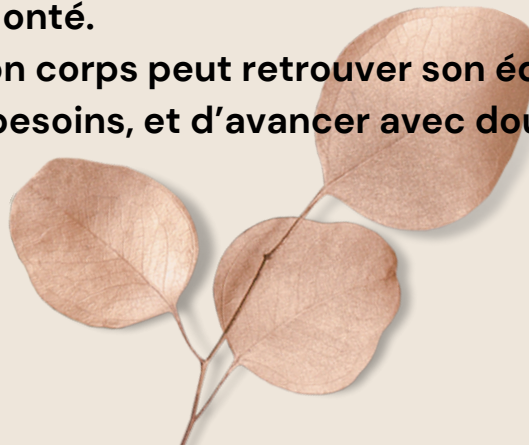
🌟 Voici ce qui se passe réellement :

- Tes hormones sont chamboulées : notamment la prolactine (si tu allaites), le cortisol (lié au stress), et les œstrogènes. Résultat : fringales, fatigue, moral en dents de scie.
- Ton métabolisme ralentit : surtout si tu manques de sommeil. Ton corps se met en mode "survie", stocke plus facilement.
- Tu es souvent en déficit de temps, d'énergie et de repos : et tout ça joue sur tes choix alimentaires et ta motivation.

👉 C'est normal que tu aies du mal à perdre du poids.

👉 Ce n'est pas une question de volonté.

Mais la bonne nouvelle, c'est que ton corps peut retrouver son équilibre. À condition d'écouter ses nouveaux besoins, et d'avancer avec douceur, pas à pas.



03

LES ERREURS LES PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES JEUNES MAMANS

Beaucoup de jeunes mamans, dans l'urgence de "retrouver leur corps d'avant", tombent dans des pièges classiques. Les intentions sont bonnes, mais les résultats souvent décevants, voire contre-productifs.

Voici les erreurs qu'on retrouve le plus



- Vouloir tout changer d'un coup : alimentation, sport, routine... Ce trop-plein d'un coup épuise plus qu'il ne motive.
- Se lancer dans un régime strict : le corps post-partum a besoin de douceur, pas de privations. Les régimes drastiques fatiguent encore plus et peuvent ralentir le métabolisme.
- Sauter des repas : pensant "manger moins = perdre plus", beaucoup sautent le petit-déjeuner ou le dîner. Résultat : fringales, craquages, et culpabilité.
- Culpabiliser au moindre écart : un carré de chocolat ou un repas plaisir ne ruinent pas une progression. C'est la constance qui compte, pas la perfection.
- Faire du sport intense trop tôt : ton corps a besoin de récupérer. Du mouvement, oui, mais adapté à ton énergie, ton périnée, ton rythme.

👉 **Ce qu'il faut ? De la douceur. De la régularité. Et surtout : un accompagnement adapté à TA réalité de maman.**

04

LES CLÉS D'UNE PERTE DE POIDS DURABLE (ET SANS FRUSTRATIONS)

Perdre du poids après une grossesse ne se résume pas à "manger moins et bouger plus". Ton corps a changé, tes besoins aussi. Voici les vraies clés pour y arriver sereinement :

- Apprendre à écouter ton corps : ça paraît simple, mais on l'oublie souvent. Ton corps sait quand il a faim et quand il est rassasié. Le respecter, c'est la première étape vers une relation saine à la nourriture.
- Manger de tout, en conscience : pas de catégories interdites. Le secret, c'est de savourer chaque bouchée et de faire la paix avec ton assiette. Finis les "bons" et "mauvais" aliments : il y a juste des choix adaptés à TON moment.
- Bouger en douceur et régulièrement : inutile de faire des séances intensives si tu es déjà épuisée. Mieux vaut 20 minutes de marche ou de yoga que rien du tout. L'essentiel, c'est la régularité.
- Comprendre tes émotions : on mange souvent nos émotions sans s'en rendre compte. Identifier ce qui te pousse à grignoter est une étape cruciale pour éviter les kilos émotionnels.
- Te donner du temps : oublie les délais, les chiffres sur la balance, la comparaison. Ce qui compte, c'est ton chemin à toi, pas celui des autres. Sois bienveillante avec toi-même, tu viens de traverser une aventure extraordinaire.

👉 En résumé : pas de pression, pas de privation, pas de course contre la montre. Une seule règle : respecter ton rythme et ton bien-être.





05

MON APPROCHE EN 4 PILIERS

Je ne te propose pas une méthode miracle, mais une approche humaine, respectueuse de toi, de ta vie, et de ton corps. Voici mes 4 piliers, ceux sur lesquels je base tout mon accompagnement :

1. Alimentation intuitive & plaisir
Fini les pesées, les interdits et les "jours sans". Ici, on apprend à manger en écoutant son corps : faim, satiété, envies. L'objectif ? Que tu reprennes plaisir à manger, sans culpabilité. Parce que oui, tu peux perdre du poids en mangeant du chocolat (si tu en as envie !).

2. Énergie & équilibre
Ton corps a besoin de carburant, surtout après une grossesse. On ne cherche pas à manger "moins", mais à manger mieux pour retrouver de l'énergie, une digestion fluide, et un moral au top. Exit les assiettes vides, bonjour les repas complets et nourrissants.

3. Mindset & émotions
Pourquoi est-ce que tu manges quand tu n'as pas faim ? Que se passe-t-il quand tu es stressée ou fatiguée ? Ensemble, on identifie les schémas qui te freinent et on apprend à les remplacer. Objectif : te libérer du grignotage émotionnel et retrouver la paix intérieure.

4. Routine réaliste
Tu es maman. Tu n'as pas 2h par jour pour cuisiner ou t'entraîner. Mon approche s'adapte à ton quotidien : simple, efficace, et sans pression. Des petites habitudes qui, cumulées, font toute la différence sur la durée.

👉 **C'est cette combinaison des 4 piliers qui rend ma méthode unique et durable. Pas de "tout ou rien", pas de perfection à atteindre. Juste du concret, du sur-mesure, et surtout, de la bienveillance 🧡**

06

DES EXEMPLES CONCRETS DE JOURNÉES ALIMENTAIRES SIMPLES



PETITE-DÉJEUNER

PORRIDGE FAÇON BOUNTY

- 50gr flocons d'avoine
- 10gr noix de coco râpée
- 100ml de lait
- Un peu d'édulcorant
- 1 carré chocolat noir
- Dans une casserole déposée tous les ingrédients sauf le chocolat
- Chauffer à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que la préparation s'épaississe
- Déposer le tout dans un bol, déposer le chocolat noir au dessus pour qu'il fonde
- déguster.



DÉJEUNER

- 1 pain burger taille normal
- 1 steak haché
- 1 carré frais 0%
- 1/2 C.C de moutarde
- Cornichons (selon les goûts)
- 1/2 C.C d'oignon en poudre
- 1/2 C.C de paprika
- 1/2 C.C d'ail en poudre
- 1/2 C.C de vinaigre blanc
- Salade
- 1 Tranche de cheddar
- Faire cuire le steak haché
- Faire la sauce en mélangeant le carré frais avec la moutarde, le paprika, l'oignon en poudre, l'ail en poudre et le vinaigre blanc
- Dans le pain à burger déposer sur une face le steak haché.
- Mettre au dessus le steak haché avec la tranche de cheddar, les cornichons et la salade
- Sur l'autre face étaler la sauce
- Refermer le burger
- Le déguster avec une salade



COLLATION

- 40gr flocon d'avoine
- 1 CS bien bombé de noix de coco rapée
- 1 CS miel
- 30gr chocolat noir
- 1 CS beurre de cacahuète
- Faire fondre le chocolat noir
- Mélanger tous les ingrédients
- Former des boules en les roulant dans les mains
- Les rouler dans la noix de coco râpée.
- Laisser 30min au frigo avant de les manger



DINER

- 1 Pamplemousse
- 100 gr de crevettes
- 1/2 avocat
- 10 tomates cerises
- 1/2 citron
- 1 C.C Huile d'olives
- Décortiquer les crevettes
- Découper le pamplemousse, la tomate et le 1/2 avocat
- Mélanger le tout avec 1/2 jus de citron et 1 l'huile d'olive.



07

COMMENT RESTER MOTIVÉE MÊME QUAND TOUT TE SEMBLE TROP

La motivation, ce n'est pas une ligne droite. Il y a des hauts, des bas, des jours "avec"... et des jours "sans". Et c'est normal. Tu es humaine, tu es maman, et tu jongles avec mille choses à la fois. Alors comment tenir le cap quand l'envie n'est plus là ?

1. Reviens à ton "pourquoi"

Pourquoi veux-tu te sentir mieux ? Pour avoir plus d'énergie ? Pour courir après ton bébé sans t'essouffler ? Pour remettre ton jean préféré ? Garde ce "pourquoi" en tête. Écris-le, affiche-le sur ton frigo, répète-le chaque matin. Il sera ton moteur dans les moments de doute.

2. Célèbre chaque mini-victoire

Tu as bu plus d'eau aujourd'hui ? C'est une victoire. Tu as écouté ta faim sans culpabiliser ? Encore une ! Pas besoin d'attendre un "avant/après" pour te féliciter. Chaque pas compte.

3. Sois indulgente avec toi

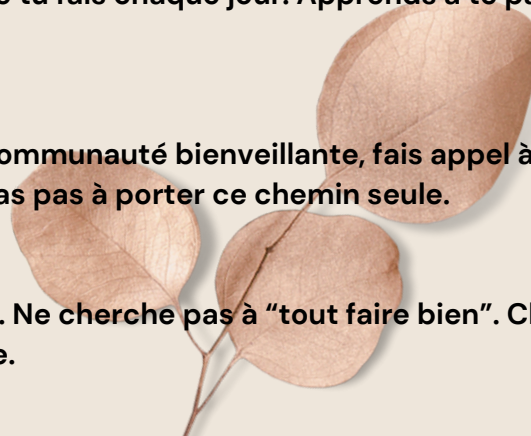
Tu as craqué ? Et alors ? Ce n'est pas ça qui définit ton parcours. Ce n'est pas "foutu". Ce qui compte, ce n'est pas ce que tu fais un jour, mais ce que tu fais chaque jour. Apprends à te parler comme tu parlerais à ta meilleure amie.

4. Crée-toi un cocon de soutien

Parle de ton objectif à une amie, rejoins une communauté bienveillante, fais appel à une pro (comme moi 🍋). Se sentir soutenue change tout. Tu n'as pas à porter ce chemin seule.

5. Adapte ton rythme

Il y a des jours où tu seras épuisée, et c'est ok. Ne cherche pas à "tout faire bien". Cherche juste à faire de ton mieux, aujourd'hui. Un pas après l'autre.



08

TÉMOIGNAGES



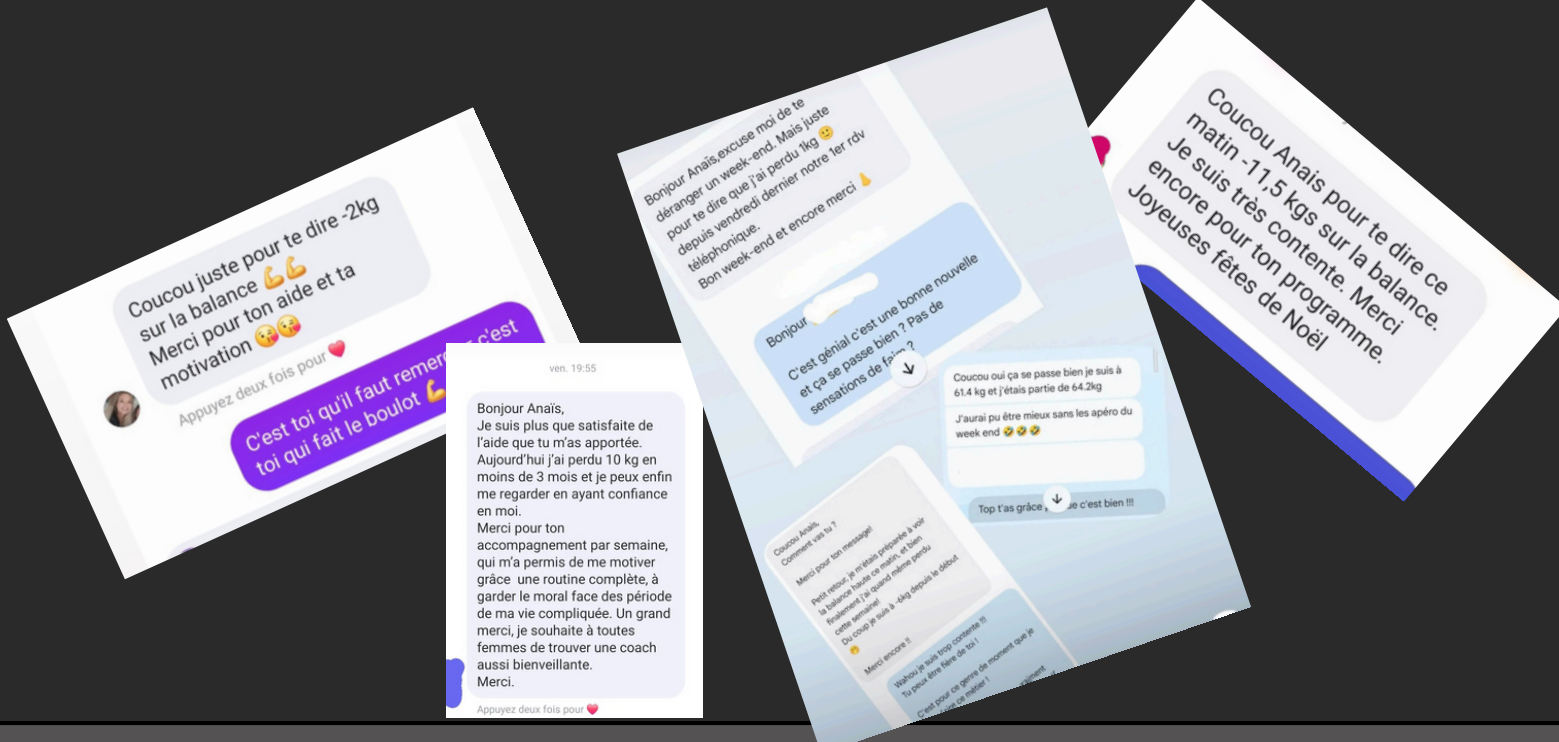
"LES RECETTES ÉTAIENT SUPER BONNES, C'ÉTAIT UN SUPER PROGRAMME RIEN À REDIRE."

MAMAN D'UNE PETITE FILLE D'UN AN ET DEMI QUI VOULAIT REMETTRE SES HABITS D'AVANT GROSSESSE.



"J'AVAIS UN PETIT OBJECTIF DE PERDRE 4 KILOS ET GRÂCE À TON PROGRAMME JE L'AI ATTEINT AVANT DE PARTIR EN VACANCE."

MAMAN DE 4 ENFANTS QUI N'ARRIVAIT PAS À DÉLOGER SES KILOS DE GROSSESSES.



TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?



ANAÏS ARRUE-GADÉA
DIÉTÉTICIENNE

Tu sens que cet eBook a mis le doigt sur quelque chose en toi ? Tu veux des résultats concrets, durables, et retrouver confiance en ton corps ?

👉 Mon accompagnement personnalisé est fait pour toi.
Retrouve toutes les infos ci dessous

Avec moi, tu vas perdre du poids. Mais surtout, tu vas te retrouver toi.
❤️

[HTTPS://WWW.ANAISARRUEGADEA.COM/Q.
UESTIONNAIRE](https://www.anaisarruegadea.com/q.uestionnaire)

