

Ramadan Glow

Équilibre • Force • Sérénité

BY YOSS K. FIT



*"Ce mois n'est pas une parenthèse de
fatigue, mais une opportunité de
reconnexion profonde."*




Pourquoi Ramadan Glow ?

Parce que le Ramadan n'est pas un mois de performance. C'est un mois d'alignement. Je ne veux pas que tu sortes de ce mois épuisée. Je veux que tu en sortes plus forte. Plus connectée. Plus en paix avec ton corps.

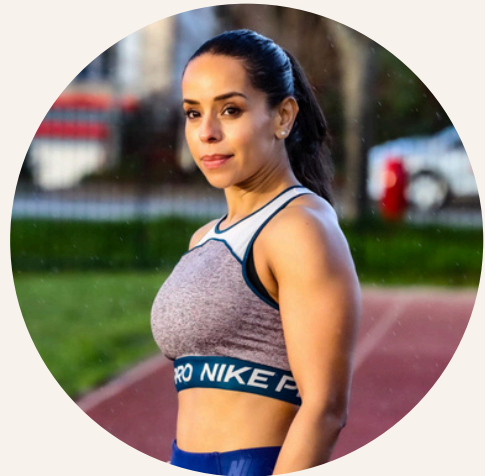
Ramadan Glow, c'est l'équilibre entre : la discipline et la douceur, la spiritualité et l'énergie, la maternité et l'ambition personnelle.

Ce guide est pensé par une femme, pour les femmes. Pas pour la perfection. Pour la puissance calme.

66 *Bienvenue dans ton Ramadan Glow.*



Plus qu'une coach, une alliée bien-être



J'ai 41 ans. Je suis maman de trois enfants et connais les journées qui commencent trop tôt et les soirées qui finissent trop tard.

Depuis des années, j'accompagne des centaines de femmes à sortir du cycle épuisant des régimes restrictifs, de la culpabilité et du "je recommence lundi".

Mon approche est à la fois scientifique et profondément humaine. Je crois au corps. Je crois à l'intelligence féminine. Je crois qu'on peut obtenir des résultats durables sans se maltraiter.

J'ai accompagné des centaines de femmes à sortir du cercle vicieux :
restriction → frustration → culpabilité → abandon.
Je travaille avec une approche scientifique et globale (Sport, Nutrition et Mental). Les trois sont indissociables.

Je suis certifiée en Sport Santé, habilitée à accompagner des pathologies (ALD). Instructrice Pilates Mat Work niveau 3, spécialisée pré et post-natal. Mais surtout, j'accompagne des femmes réelles.
Celles qui n'ont pas 2 heures par jour.
Celles qui jonglent.
Celles qui veulent des résultats sans s'épuiser.

Sommaire

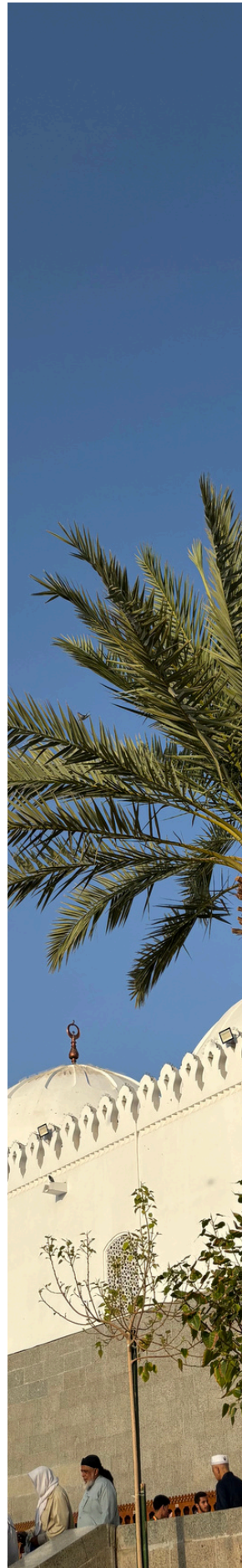
Maîtrise de la glycémie 01

Le Quota Protéines 02

Mouvement & Sport 03

Hydratation & Sommeil 04

Conclusion et prochains pas 05



01 Maîtrise de la Glycémie

La rupture est le moment critique. L'afflux massif de sucres rapides après le jeûne crée un pic d'insuline qui garantit une fatigue intense une heure plus tard.

L'ordre de l'assiette : Commence systématiquement par des fibres (légumes verts, crudités) pour tapisser l'intestin. Poursuis avec les protéines et les graisses saines. Termine par les glucides.

Alternatives stratégiques : Préfère les dattes sèches (index glycémique plus bas) et limite-toi à une seule. Remplace les farines blanches par des céréales complètes ou des légumineuses.

66 L'essentiel

- *Le secret du vinaigre : une cuillère de vinaigre de cidre diluée dans de l'eau avant le repas réduit l'impact glycémique de façon spectaculaire.*
- *Marche post-repas : 10 minutes de marche légère après avoir mangé aident les muscles à absorber le glucose sans pic d'insuline.*



02

Le Quota Protéines

Maintenir sa masse musculaire est la clé pour garder un métabolisme actif. Ton objectif est d'atteindre 1,2g à 1,5g de protéines par kilo de poids de corps sur ta fenêtre d'alimentation. Répartition sur 3 temps : Ne sature pas ton système au premier repas.

Vise une portion de protéines à la rupture, une lors d'une collation légère en soirée, et une part importante au Suhur.

Densité nutritionnelle : privilégie les œufs, le poisson blanc, le poulet, mais aussi le Skyr ou le fromage blanc qui offrent une satiété prolongée.



L'essentiel

- *Le Suhur salé : c'est le secret des femmes énergiques. Des œufs ou du poulet avant l'aube stabilisent ton énergie bien plus longtemps qu'un bol de céréales sucrées.*
- *Graines de Chia : ajoute-les à tes laitages pour leur apport en protéines et leur capacité à retenir l'eau dans tes tissus.*



03

Mouvement & Sport

“

Ce mois-ci, on ne cherche pas le record, on cherche la maintenance. Ton corps est déjà engagé dans une détoxification profonde : ne l'épuise pas, soutiens-le. Le sport doit être ton “rechargeur”, pas ta “fuite” d'énergie.

Les 3 fenêtres stratégiques pour faire du sport:

1. Le Créneau Zen (45 min avant l'iftar) : travail de mobilité, Pilates doux ou marche. Idéal pour faire baisser le cortisol de la journée.
2. Le Créneau Power (1h30 après un l'iftar léger) : c'est le seul moment pour l'intensité ou la musculation, car tes réserves de glycogène sont pleines.
3. Le Réveil Métabolique (10 min après le Suhur) : quelques étirements actifs pour lancer la circulation avant la journée.

Le “Sport Invisible” pour les mamans : si tu ne peux pas t'isoler, utilise les moments de vie. Fais des squats en surveillant la cuisson des repas, travaille ton périnée et ta sangle abdominale profonde (stomach vacuum) en conduisant ou en lisant une histoire aux enfants.

L'essentiel

- *La Règle des 5 Minutes* : si tu es fatiguée, lance-toi pour 5 minutes seulement. Si après 5 minutes ton énergie ne monte pas, arrête-toi sans culpabilité. Ton corps a besoin de repos, pas de stress.
- *Focus Pilates & Posture* : profite de ce mois pour corriger les déséquilibres posturaux liés au portage des enfants ou au travail de bureau. Une colonne mobile, c'est une énergie qui circule mieux.



04

Hydratation & Sommeil

L'hydratation ne se joue pas sur la quantité bue d'un coup, mais sur l'absorption. Bois par petites gorgées régulières tout au long de la nuit.

Sommeil et Cortisol : le manque de sommeil augmente le stress et la faim émotionnelle. Vise des cycles de 90 minutes. Si ta nuit est courte, une sieste de 20 minutes l'après-midi est non-négociable.

Gestion de la soif : évite les aliments trop salés ou épicés au dernier repas avant l'aube pour ne pas souffrir de déshydratation pendant la journée.



L'essentiel

- *Électrolytes naturels : ajoute une pincée de sel de mer ou un peu d'eau de coco à ton eau pour une meilleure rétention cellulaire.*
- *Rituel sans écran : coupe la lumière bleue 30 minutes avant de fermer les yeux pour maximiser la qualité de ta mélatonine, même pour 4h de sommeil.*

“

Réalité

Ce que personne ne dit:

Le repos est une action

Dormir pour mieux adorer est plus méritoire que de s'épuiser par orgueil.

La simplicité est bénie

Un plat unique nutritif honore mieux ton corps qu'un buffet fatigant.

Bienveillance radicale

Si tu manques une séance, écoute ton corps. C'est ça, la vraie discipline.



05

Conclusion et prochains pas

“

Que ce mois soit pour toi une source de lumière, de force et de renouveau.

Ramadan Mubarak

رمضان
مبارك



Prête à briller durablement ?

Ce guide est un premier pas. Mais pour transformer ta routine en un véritable art de vivre sans épuisement, l'accompagnement personnalisé est la clé.

[RESERVER MON APPEL OFFERT](#)

(15 minutes pour faire le point sur tes objectifs, lever tes blocages et définir ton plan d'action. Sans engagement.)

✉ helloyossk@gmail.com

🌐 www.yoss-k-fit.fr