



SOS *constipation*

**7 ASTUCES SIMPLES ET NATURELLES POUR
RETROUVER TON CONFORT DIGESTIF**

Bienvenue dans ton guide

SOS CONSTIPATION

☒ TU EN AS MARRE DE TE SENTIR GONFLÉE, INCONFORTABLE

☒ TU EN AS MARRE DE PASSER DES HEURES À CHERCHER DES SOLUTIONS SANS RÉSULTAT



J'AI UNE BONNE NOUVELLE POUR TOI :
TU ES AU BON ENDROIT !

La **constipation**, c'est souvent un sujet **tabou** et mal compris. Pourtant, près de **20 %** de la population en souffre, et les **femmes** sont particulièrement **touchées**.



?

COMMENT TE DÉBARRASSER DE CETTE APPRÉHENSION D'ALLER AUX TOILETTES ?
COMMENT RETROUVER UN TRANSIT RÉGULIER SANS PRISE DE TÊTE ?

Bienvenue dans ton guide

SOS CONSTIPATION

💡 MON APPROCHE ? TE DONNER DES ACTIONS SIMPLES ET DES CONSEILS CONCRETS POUR RETROUVER UN VENTRE SEREIN, SANS PRISE DE TÊTE.

✓ Au programme :

- 7 astuces **pratiques** et **naturelles** pour un ventre plus **léger**.
- Des conseils **concrets** pour reprendre le **contrôle** de ton **transit**.
- Des petites **actions faciles** à intégrer dans ton quotidien.



🚀 OBJECTIF :

METS EN PLACE UNE ASTUCE PAR JOUR ET RESSENS PROGRESSIVEMENT TON CORPS SE LIBÉRER ET RETROUVER SON ÉQUILIBRE !



✨ Et si tu veux aller plus loin ?

À la fin de ce guide, je t'explique comment on peut travailler ensemble pour aller encore plus loin vers un ventre apaisé.

Allez, on y va !

Attention!



Les informations contenues dans cet ebook sont fournies à titre informatif et ne remplacent en aucun cas l'avis ou le diagnostic d'un professionnel de santé. Il est recommandé de consulter votre médecin traitant avant de mettre en pratique tout conseil ou recommandation présentés dans cet ebook.

MÂCHER, C'EST DIGÉRER !

La digestion commence dans la bouche

POURQUOI ?

LA DIGESTION COMMENCE DANS LA **BOUCHE** ! **MÂCHER** CORRECTEMENT PERMET DE **BROYER** LES ALIMENTS, DE LES IMPRÉGNER DE **SALIVE** ET D'ENVOYER UN **SIGNAL** À TON SYSTÈME DIGESTIF POUR QU'IL SE METTE EN **MARCHE**.

En pratique:

- * MÂCHE CHAQUE BOUCHÉE AU MOINS **20 FOIS** AVANT D'AVALER.
- * **POSE TES COUVERTS** ENTRE CHAQUE BOUCHÉE POUR PRENDRE LE TEMPS.



🌟 Challenge :

Essaye **ce soir** ! Mâche lentement et ressens la **différence** sur ta digestion.

HYDRATATION

L'eau est ton alliée

POURQUOI ?

UN CORPS BIEN HYDRATÉ, C'EST DES SELLES SOUPLES ET UN TRANSIT PLUS RÉGULIER. QUAND TU MANQUES D'EAU, LES SELLES DEVIENNENT DURES ET DIFFICILES À ÉVACUER.



En pratique:

- * BOIS ENTRE 1,5 ET 2L D'EAU PAR JOUR.
- * COMMENCE TA JOURNÉE AVEC UN GRAND VERRE D'EAU TIÈDE.
- * GARDE TOUJOURS UNE GOURDE À PORTÉE DE MAIN.



Challenge :

Remplis ta gourde chaque **matin** et **termine**-la avant la fin de ta journée !

BOUGER POUR LIBÉRER !

Remets tes intestins en mouvement

... POURQUOI ?

LE **MOUVEMENT** **STIMULE** LES **INTESTINS** ET AIDE LES ALIMENTS À **PROGRESSER** VERS LA **SORTIE**. LA **SÉDENTARITÉ** PEUT **RALENTIR** LE **TRANSIT**.

En pratique :

* 10 À 15 MINUTES DE **MARCHE** APRÈS CHAQUE **REPAS**.

* EXERCICE **YOGA** : PRATIQUE LA **POSTURE DU VENT** (PAVANAMUKTASANA) POUR **LIBÉRER** LES **BALLONNEMENTS**.



☀ Challenge :

Teste cette **posture** de yoga le soir avant de te coucher et observe l'effet sur ton ventre.

MISER SUR LES FIBRES

Les prébiotiques sont tes amis

POURQUOI ?

LES FIBRES **AUGMENTENT LE VOLUME DES SELLES** ET LES RENDENT PLUS **SOUPLES**. MAIS ATTENTION, INTRODUIIS-LES **PROGRESSIVEMENT** !

En pratique:

- * INTÈGRE DES **FIBRES DOUCES** : LÉGUMES CUIITS, FLOCONS D'AVOINE, GRAINES DE CHIA. PETITE MENTION SPÉCIALE POUR LES **PRUNEAUX**!
- * UN "PORRIDGE AUX GRAINES DE CHIA" POUR UN PETIT-DÉJEUNER RICHE EN FIBRES:

1CÀS DE GRAINE DE CHIA
25CL DE LAIT VÉGÉTAL
30G DE FLOCON D'AVOINE

RAJOUTE LE TOPPING DE
TON CHOIX (FRUITS FRAIS
OU SECS, GRAINES...)



☀ Challenge :

Teste cette **recette** riche en fibres cette **semaine** et observe les effets sur ton transit !



Attention, en cas de syndrome de l'intestin irritable les fibres peuvent accentuer les douleurs et diarrhées, dans ce cas on les évite ou on les introduit en petite quantité.

MASSER POUR APAISER

Soulage tes tensions abdominales

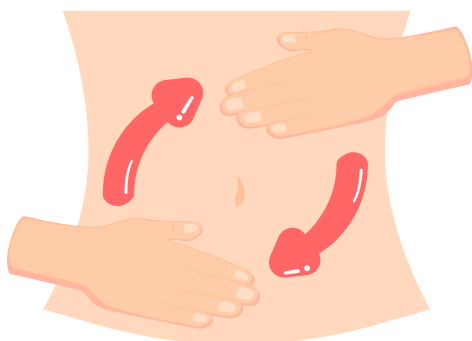
POURQUOI ?

LE MASSAGE ABDOMINAL AIDE À RELÂCHER LES TENSIONS ET FAVORISE LA CIRCULATION DANS LES INTESTINS.

 *En pratique:*

* AUTO-MASSAGE DE 5 À 10 MINUTES DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE.

* UTILISE UNE HUILE VÉGÉTALE POUR RENDRE LE MASSAGE PLUS AGRÉABLE (OLIVE, MACADAMIA, AMANDE DOUCE, COCO...)



Challenge :

Instaure ce rituel chaque **soir** avant de dormir pour un ventre **détendu**.

RESPIRER POUR SE DÉTENDRE

Te relaxer pour activer ton transit

POURQUOI ?

LE **STRESS BLOQUE** LA DIGESTION. PRATIQUER DES EXERCICES DE **RESPIRATION** PERMET DE **CALMER** LE SYSTÈME NERVEUX ET **RELANCER** LE TRANSIT.

 *En pratique:*

* LA MÉTHODE 3.6.5 COMMENT ÇA MARCHE ?

- 3 : À FAIRE 3 FOIS PAR JOUR.
- 6 : 6 RESPIRATIONS PAR MINUTE.
- 5 : CHAQUE SÉANCE DURE 5 MINUTES.

* COMMENT LA PRATIQUER ?

4 SECONDES D'INSPIRATION, 6 SECONDES D'EXPIRATION. À RÉPÉTER PENDANT 5 MINUTES.



Challenge :

Pratique cette technique **avant** ton **repas** pour te détendre et préparer à une bonne digestion.

LES PLANTES EN SOUTIEN

La nature est là pour t'aider

POURQUOI ?

CERTAINES PLANTES SONT RECONNUES POUR LEUR ACTION DIGESTIVE DOUCE ET APAISANTE.

En pratique:

* INFUSION APAISANTE POUR LA DIGESTION:

- * 1 CÀC DE RACINE DE GUIMAUVE POUR 25CL D'EAU BOUILLANTE. INFUSER 10MIN, FILTRER ET BOIRE AU COUCHER.



Challenge :

Teste cette infusion pendant une **semaine** et note **l'évolution** de ton confort digestif.



Attention, cette plante est contre indiquée en cas de traitement médical, chez la femme enceinte ou allaitante et l'enfant. En cas de doute, réfères toi à ton médecin traitant.



VERS UN VENTRE APAISÉ

BRAVO D'ÊTRE ARRIVÉE JUSQU'ICI ! 🎉
TU AS MAINTENANT EN MAIN DES **ASTUCES**
SIMPLES ET NATURELLES POUR REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE TON TRANSIT.

🔑 Ce qu'il te reste à faire :

- Mets en place **une action par jour** pour constater les **bienfaits**.
- Observe ton **corps**, **écoute** ses réactions et **ajuste** en fonction de ce qui te fait du bien.
- Fais moi un **retour** et dis-moi ce que ça a **changé** pour **toi** !

🚀 **BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?**
SI TU TE SENS ENCORE **PERDUE** OU QUE TU VEUX
ALLER **PLUS LOIN**, JE SUIS LÀ POUR **T'ACCOMPAGNER** !

RÉSERVE TON APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT POUR QUE
L'ON EXPLORE ENSEMBLE LA MEILLEURE FAÇON POUR
TOI DE RETROUVER UN VENTRE SEREIN ET LÉGER.



TU VIENS DE DÉCOUVRIR 7 ACTIONS CONCRÈTES POUR AIDER TON TRANSIT.

Mais parfois... Ce n'est pas qu'une question d'hydratation, de fibres ou de respiration.

Et si au lieu de chercher encore quoi supprimer ou changer, tu cherchais à comprendre ?



Message de ton Ventre



UN MESSAGE VOCAL PERSONNALISÉ, OÙ JE ME CONNECTE À TON ÉNERGIE POUR TE TRANSMETTRE :

- CE QUI MET TON VENTRE EN TENSION EN CE MOMENT
- CE QUE TON CORPS ESSAIE D'EXPRIMER
- POURQUOI TU TOURNES EN ROND MALGRÉ TOUS TES EFFORTS
- ET LES PREMIÈRES PISTES CONCRÈTES POUR TE RECONNECTER À TON VENTRE

TON CADEAU EXCLUSIF :

PARCE QUE TU AS TÉLÉCHARGÉ CE GUIDE,
JE T'OFFRE - **10€** SUR LE MESSAGE DE TON VENTRE.
AVEC LE CODE :

VENTRE10



♥ MERCI POUR TA CONFIANCE 🌸



JE SUIS LÉA, ET J'ACCOMPAGNE LES FEMMES QUI SOUFFRENT DE TROUBLES DIGESTIFS À MANGER SANS PEUR, À RETROUVER UNE DIGESTION LÉGÈRE ET À PROFITER ENFIN DE LEURS REPAS SANS DOULEUR NI FRUSTRATION. AVEC MOI, TU VAS APPRENDRE À ÉCOUTER TON CORPS ET REPRENDRE CONFIANCE EN TON VENTRE !

Douceurs digestives,

Léa

lea.naturoidigest@gmail.com

FAIS LE PREMIER
PAS VERS UN
VENTRE APAISÉ

REJOINS MOI ICI
POUR PLUS
D'ASTUCES

