

ATELIER

PERTE DE POIDS À LA MÉNOPAUSE

COURS
3

L'alimentation qui fait maigrir
sans privation, sans prise de
tête et sans régime



Rafaela Tillier

Naturopathe & Spécialiste en Remise en Forme Féminine

ATELIER

PERTE DE POIDS À LA MÉNOPAUSE

COURS
3

**L'alimentation qui fait maigrir
sans privation, sans prise de
tête et sans régime**

Programme du Cours 3

- 1. Les piliers de l'alimentation qui fait maigrir**
- 2. La bonne alimentation qui fait maigrir**
- 3. Les problèmes de l'alimentation « stockage »**
- 4. Alimentation : une question de choix ?**
- 5. Les 3 S de l'alimentation qui fait maigrir sans prise de tête**
- 6. Ce que les industriels ne veulent pas qu'on découvre**
- 7. Alors, qu'est-ce qu'on mange ?**
- 8. Le principe 80-20 pour maigrir tout en se faisant plaisir**
- 9. Comprendre VOTRE alimentation qui fait maigrir**
- 10. C'est quoi mon poids santé ?**



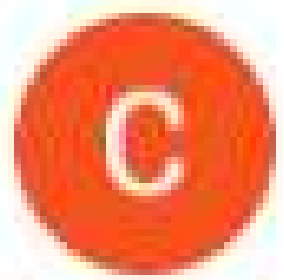
Rafaela Tillier
Spécialiste en Remise en
Forme Féminine & Naturopathe



M

7 hours ago

Merci pour ces conférences...très professionnelle, vous expliquez simplement ce qui pourrait être très compliqué bravo



C

5 days ago

Merci beaucoup votre vidéo corrigé en effet des erreurs qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs. Un grand merci pour votre aide et votre bienveillance.

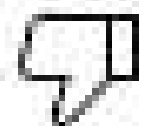


Reply



18 hours ago

Bonsoir, je suis ravie car je commence à comprendre certaines choses. 6 ans de sleeve et reprise de poids inexpliquée depuis 1 an .Il n'est jamais trop tard en fait ! Je serais intéressée par les fiches également . Merciii ...



Reply



PERTE de POIDS

DÉTOX l'imm

ACTION THERMOGENIQUE

6 Extraits Végétaux
+ CAFÉINE + Vitamine C
+ 100mg de L-Carnitine

- 1 THERMOGÉNÈSE¹
- 2 OXYDATION DES GRAISSES¹
- 3 DÉTOXIFICATION²
- 4 ACTION MINCEUR³



PROGRAMME
25 JOURS

PERTE de POIDS

DÉTOX l'imm

ACTION THERMOGENIQUE

6 Extraits Végétaux
+ CAFÉINE + Vitamine C
+ 100mg de L-Carnitine

- 1 THERMOGÉNÈSE¹
- 2 OXYDATION DES GRAISSES¹
- 3 DÉTOXIFICATION²
- 4 ACTION MINCEUR³



PROGRAMME
25 JOURS

PERTE de

DÉTOX

ACTION THERMOGENIQUE

6 Extraits Végétaux
+ CAFÉINE + Vitamine C
+ 100mg de L-Carnitine

- 1 THERMOGÉNÈSE¹
- 2 OXYDATION DES GRAISSES¹
- 3 DÉTOXIFICATION²
- 4 ACTION MINCEUR³

POIDS¹ est
à base
nées, de
20 ml pure

conseils
enfants.
diversifiée
emploi.
chaleur.
Ne
femmes

3 CHÊNES
LABORATOIRES

25 JOURS

PROGRAMME DE CE SOIR

- **Durée : 60 minutes**
- **Prenez un verre d'eau**
- **Posez vos questions dans le chat**
- **Prenez de quoi noter : je vais partager
BEAUCOUP de contenu**
- **Répondez bien les Quiz 1 et 2 si vous voulez
participer au tirage au sort**

PROGRAMME DE CE SOIR

- **Informations à propos de mon programme**
Remise en Forme Naturelle 2.0 pour celles qui sont intéressées d'être accompagnées par moi
- **Tirage au sort de la place gratuite au programme Remise en Forme Naturelle 2.0**

PROGRAMME DE CE SOIR

Laissez moi un petit "j'aime" sur la vidéo

(et abonnez-vous à ma chaîne si ce n'est pas encore fait pour que vous puissiez recevoir toutes mes nouvelles vidéos)

**Qu'est-ce que je dois
manger pour maigrir ?**



**Les 4 piliers
fondamentaux de
l'alimentation
pour activer
le bouton vert**



PROGRAMME DE CE SOIR

- 1. Privilégiez l'alimentation «métabolisme» plutôt que l'alimentation «stockage» toujours que possible**
- 2. Les trois « S » de l'alimentation qui fait maigrir sans prise de tête**
- 3. Le principe du 80-20**
- 4. Comprendre VOTRE alimentation qui fait maigrir**

Pilier 1:

Privilégiez l'alimentation «**métabolisme**»
plutôt que l'alimentation «**stockage**»



Problème de l'alimentation «Stockage» : le sucre appelle le sucre !

IL FAUT ROMPRE LE CERCLE VICIEUX

**Je mange des aliments IG haut
ou sucreries**

**Ma glycémie
augmente [trop !]
Mon pancreas sécrete
de l'insuline**



**J'ai envie de
manger sucré**

Ma glycémie baisse [trop rapidement !]

Lequel choisissez-vous ?



Avocat
169 calories pour 100
grammes



Coca light
2 kcal

Pilier 2 :

Les trois « S » de l'alimentation qui fait maigrir
sans prise de tête : **SIMPLE, SAIN ET
SAVOUREUX**



Cookies de « grande marque »

- **Cookies industrialisés à 70% de sucres entre les glucides et les sucres ajoutés**
- **Beaucoup d'ingrédients chimiques**
- **Très pauvre en nutriments**
- **Haut Index Glycémique**
- **Assez cher**



Cookies de « grande marque »

- Cookies industrialisés à 70% de sucres entre les glucides et les sucres ajoutés
- Beaucoup d'ingrédients chimiques
- Très pauvre en nutriments
- Haut Index Glycémique
- Assez cher



Mes cookies à 3 ingrédients

- **3 ingrédients : banane, oeuf, avoine**
- **Index glycémique bas**
- **Sans sucre rajouté**
- **Bon marché**
- **Riche en fibres et nutriments**



Cookies de « grande marque »

- Cookies industrialisés à 70% de sucres entre les glucides et les sucres ajoutés
- Beaucoup d'ingrédients chimiques
- Très pauvre en nutriments
- Haut Index Glycémique
- Assez cher



Mes cookies à 3 ingrédients

- **3 ingrédients : banane, oeuf, avoine**
- **Index glycémique bas**
- **Sans sucre rajouté**
- **Bon marché**
- **Riche en fibres et nutriments**



Ceci est seulement 1 exemple : nous avons des dizaines des recettes de desserts à bas IG et très faciles à préparer

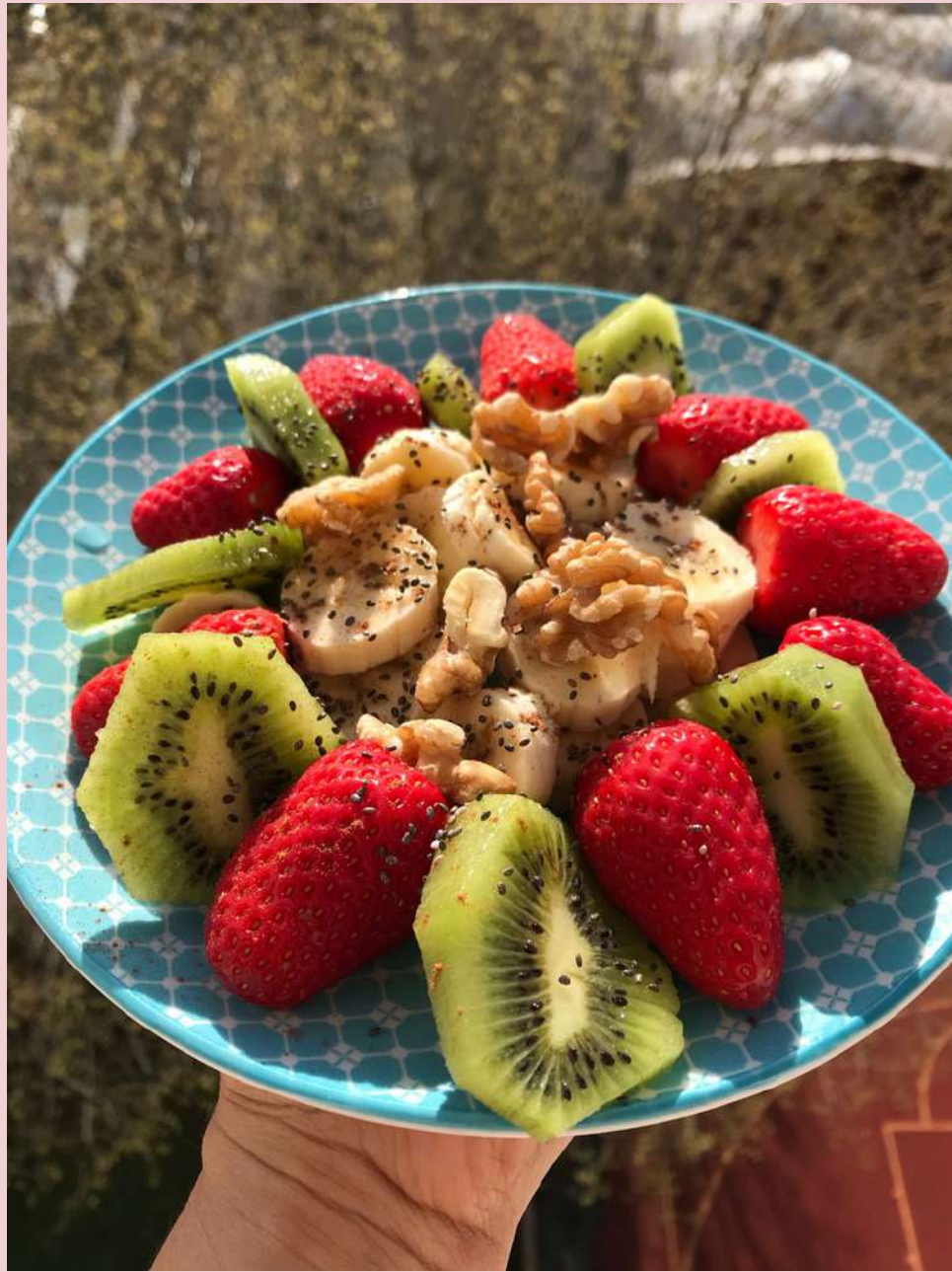
Qu'est-ce qu'on mange ?



On mange de tout : des protéines, des graisses de bonne qualité, de la viande, des féculents, des glucides, des légumes...

On mange en **QUANTITÉ** pour être bien **RASSASIÉ** et ne pas ressentir le besoin de grignoter

Qu'est-ce qu'on mange ?



On mange des fruits, des noix, du poulet, des gratins, des salades...

Qu'est-ce qu'on mange ?



On mange de l'avocat, des fruits de mer, des pâtes, des crudités, des crêpes, des agrumes, ...

Qu'est-ce qu'on mange ?



On mange des bonnes salades composées qui vont vous rassasier et aussi de poêlés de légumes et protéines...

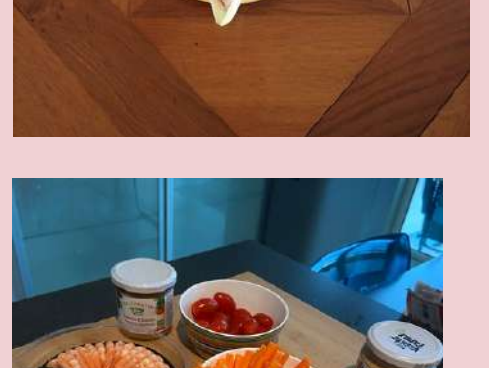
Qu'est-ce qu'on mange ?

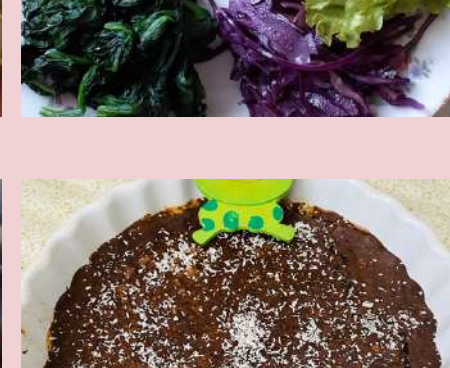
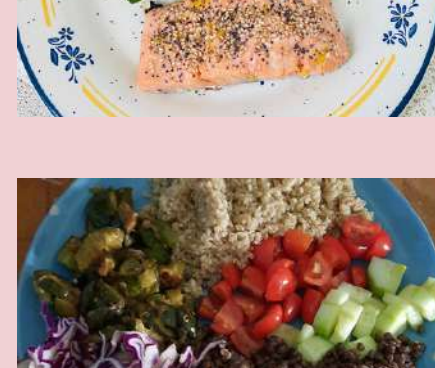
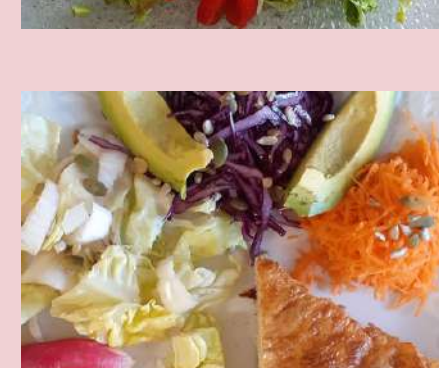


On mange de la VRAIE NOURRITURE et des bon repas !

Il faut arrêter avec la privation et la restriction !

4ème « S » caché : SUBSTANTIELLE





Pilier 3 :

Le principe de 80-20 :

80% d'alimentation saine

20% d'alimentation « moins saine »



Pilier 4 :

Comprendre **VOTRE alimentation qui fait
maigrir :**

Il faut écouter son corps !



**Combien de kilos
voulez-vous
perdre ?**



C'est quoi mon poids santé ?

hauteur (m)	poids min (kg)	poids max (kg)	hauteur (m)	poids min (kg)	poids max (kg)
1,50	42	54	1,66	51	66
1,52	43	55	1,68	52	68
1,54	44	57	1,70	53	69
1,56	45	58	1,72	55	71
1,58	46	60	1,74	56	73
1,60	47	61	1,76	57	74
1,62	49	63	1,78	59	76
1,64	50	65	1,80	60	78

C'est pourquoi votre poids santé devrait être NON-NÉGOCIABLE !

Imaginez que vous marchez avec quelques bouteilles d'eau ou un pack d'eau avec vous toute la journée :



Mettez 3, 4, 5 ou 6 bouteilles d'eau dans votre sac et marchez avec ces bouteilles toute la journée. Montez les escaliers, prenez le bus, prenez votre vélo...

Vous allez vous fatiguer plus rapidement. Vous allez peut-être avoir mal aux bras, au dos, aux jambes, aux genoux...

Votre poids santé devrait être NON-NÉGOCIABLE !

Dans le cas d'Isabelle R. qui a éliminé 21kg en 7 mois de programme :





Hello. Voici la photo du mariage et 21 kilos en moins.

Avant le tirage au sort...

**Je vous présente mon
programme**

**Remise en Forme Naturelle
2.0**

Le programme Remise en Forme Naturelle n'est pas pour :

1 - Les femmes qui sont à la recherche d'une solution magique ou miraculeuse, une gélule minceur, ou une formule minceur.

2 - Les femmes qui n'ont pas encore compris que le métabolisme a changé et qui ne veulent pas activer le bouton vert.

3 - Les femmes qui sont complètement fermées à tout et qui ne veulent même pas changer un petit peu leurs habitudes

4 - Les femmes qui n'ont pas 30 minutes par semaine ou qui ne veulent pas prendre un peu de temps pour consacrer à leurs transformations physiques.



Le programme Remise en Forme Naturelle est pour :

- 1 - Les femmes qui veulent perdre du poids d'une manière durable, pour la vie, changer leur physique à tous les âges.**
- 2 - Les femmes qui ont du mal à perdre du poids et qui se sentent bloquées au niveau du métabolisme**
- 3 - Les femmes qui sont touchées par la faim émotionnelle et qui ont besoin d'aide**
- 4 - Pour les femmes qui ont identifié un ou plusieurs points de blocage de l'iceberg**

La méthode AME

Alimentation

Métabolisme

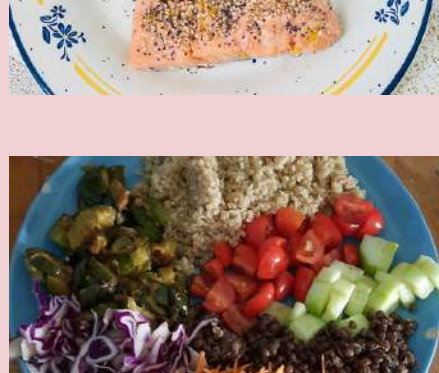
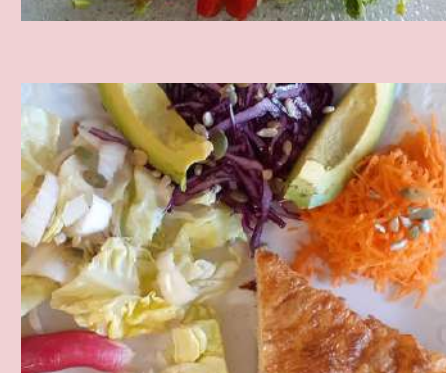
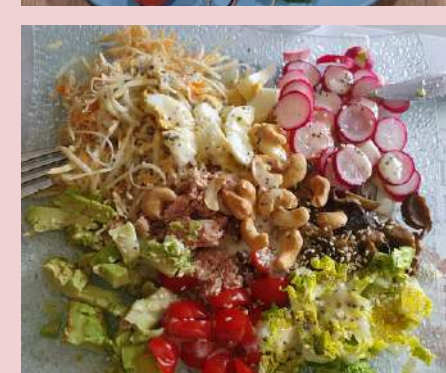
Émotions



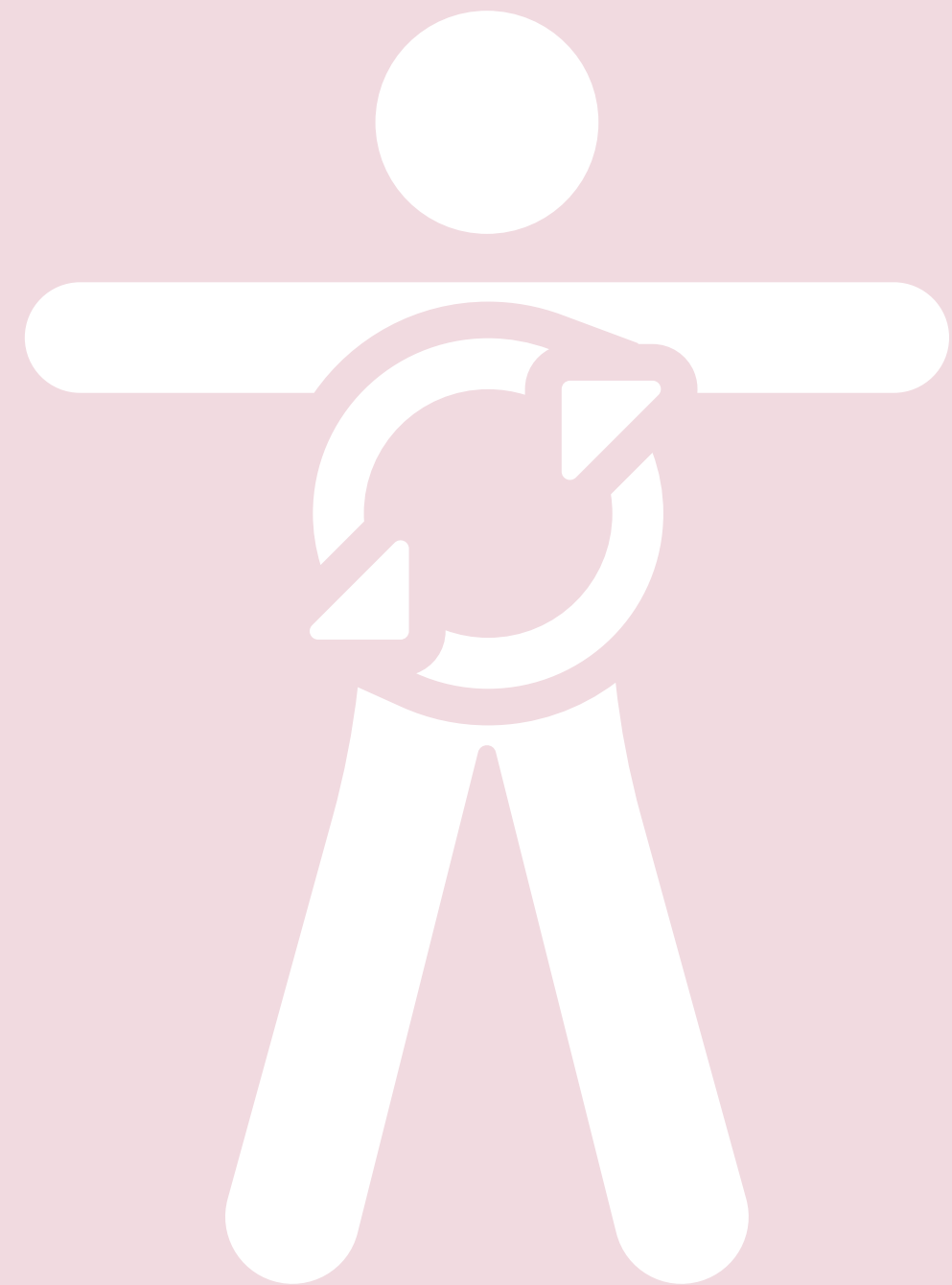
+ le groupe des participantes

Pilier 1: Alimentation





Pilier 2: Métabolisme



Pilier 3 : Émotions



BONUS 1:

Groupe Vip des Participantes



Le suivi en groupe par moi et par un groupe de femmes incroyables pour que vous soyez autonome à la fin de votre processus

~ Stéphanie

+33 [redacted]

[redacted]

Bonjour les filles

[redacted] Envoyez-moi ce que vous voulez par [redacted] nous envoyer un petit...

Ce que j'apprécie c'est l'entraide sans jugement, on se sent moins seule et ça aide à rester motivée

16:11



~ Sylvie

Ce que j'apprécie dans cet accompagnement c'est la réactivité de Rafaela et Jean, l'empathie et la bienveillance de chacune, les échanges de tuyaux de difficultés et de résolutions

16:38



~ Françoise P [redacted]

Les filles j'aime le groupe pour vos encouragements et échanges de recettes ainsi cela m'insiste à les faire merci

17:23

~ Jocelyne [redacted]

Ce que j'apprécie particulièrement dans ce groupe c'est la bienveillance de chacune et le respect vis à vis de l'autre. On n'est pas là pour se juger mais pour s'entraider. Chacune a son parcours de vie, et les témoignages vécus font beaucoup de bien.

15:47



~ Nathalie D. [redacted]

+3 [redacted]

Rafaëla Tillier

Bravooo !

On tapisse avant l'arrivée des glucides pour ralentir leur absorption 🙌

Exactement. Et ton protocole complète idéalement ce livre avec tous les conseils, recettes et précisions que tu apportes, ainsi que tes précieuses connaissances en naturopathie.

16:22



Vous avez tout dit!!! J'ajouterais que voir vos recettes me donne envie de cuisiner et d'oser certaines recettes de Rafaëla que je n'aurais pas peut être pas tentées sans voir vos avis. Je découvre pleins de nouvelles saveurs grâce au groupe et au protocole de Rafaëla.

16:25

~ Laurence [redacted]

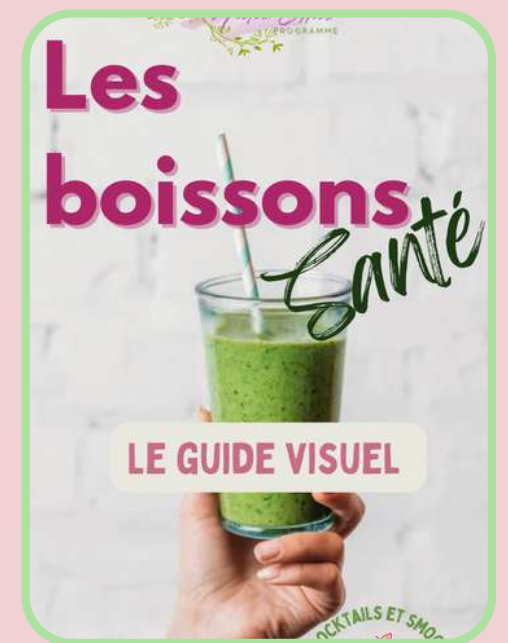
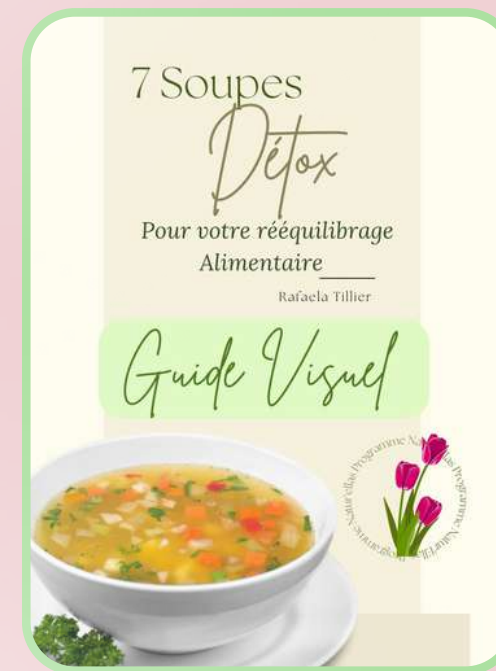
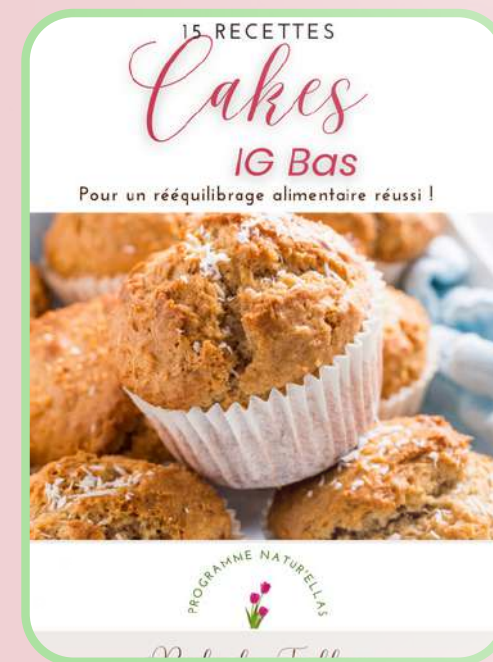
Les points positifs je dirais qu'on n'est pas dans le jugement tout le monde peut dire ce qu'il ressent, ce qui va et ne va pas et on a toujours de la positivité de la bienveillance pleins de conseils pour continuer à avancer même quand on se sent plus fragile plus faible et même avec des craquages! toujours les bons mots pour nous emmener dans la bonne direction et jusqu'au bout jusqu'à notre objectif pourquoi pas même plus 😊

16:08



BONUS 2 :

Les Livres de Recettes



Plus de 10 livres de recettes, presque 200 recettes pour vous !

BONUS 3 :

Participation gratuite aux Challenges Saisons des Natur'Ellas



Objectifs :

- **Donner un coup de boost à son métabolisme**
- **Préparer son corps pour la nouvelle saison**
- **Booster la motivation avec des missions pour chaque jours**
- **Rester plus connectée avec son processus de remise en forme**

BONUS 4 :

Cours, séances de coaching et séances de Questions-Réponses en direct (toutes les semaines) pour ne plus jamais être seule avec vos questions et vos doutes.



BONUS 5 :

Tous mes protocoles exclusifs pour vous aider à appuyer le bouton vert du métabolisme une bonne fois pour toutes

PROTOCOLE

DES
NATUR'ELLAS

PROGRAMME
RFN

*La résistance
À L'INSULINE*



Prendre soin du
métabolisme du
sucre

PROTOCOLE

DES
NATUR'ELLAS

PROGRAMME
RFN

*Les Intolérances
ALIMENTAIRES*



Prendre soin de
son intestin et
manger ce qui est
bon pour vous !

PROTOCOLE

DES
NATUR'ELLAS

PROGRAMME
RFN

La Thyroïde

ET LE BIEN-
ÊTRE



Prendre soin de sa
thyroïde pour plus de
santé et bien-être !

PROTOCOLE

DES
NATUR'ELLAS

PROGRAMME
RFN

*Sommeil
ET BIEN-ÊTRE*



Bien dormir pour
maigrir !

PROTOCOLE

DES
NATUR'ELLAS

PROGRAMME
RFN

*Le Cortisol
ET LE STRESS*



Être zen pour
perdre du poids
d'une façon durable
!

WE SANTÉ

DES
NATUR'ELLAS

2 JOURS POUR
PRENDRE
SOIN DE SOI

*Le Weekend
MÉNOPAUSE*



Se reconnecter avec
son corps et son
alimentation



BONUS 6 :

**Le meilleur SUPPORT
CLIENT**

**pour les moins habituées
avec les outils
technologiques !**

**Nous sommes là pour vous aider, répondre à TOUTES vos questions,
vous guider pour l'accès à la plateforme !**

Alors, combien coûte le programme ?

- **Les valeurs individuelles**

- **Protocoles alimentaires variés et équilibrés avec des recettes simples à réaliser - 100€ par consultation naturo, plus de 8 consultations**
- **Plus de 30h de cours avec moi en vidéo - 400€**
- **BONUS 1 : Groupe VIP des participantes avec moi --> 1000€**
- **BONUS 2 : 10 ebooks de recettes - 15€ chaque --> 150€**
- **BONUS 3 : Participation aux Challenges --> 70€ chacun**
- **BONUS 4 : Cours et séances de groupe --> 300€**
- **BONUS 5 : Tous mes protocoles métaboliques --> 600€**
- **BONUS 6 : Le meilleur SUPPORT CLIENT --> pas de prix !**

- **Tous ces éléments individuellement feraient un prix de : plus de 2 500€**

Alors, combien coûte le programme ?

• Les valeurs individuelles

- Protocoles alimentaires variés et équilibrés avec des recettes simples à réaliser - **100€ par consultation naturo, plus de 8 consultations**
- Plus de 30h de cours avec moi en vidéo - **400€**
- **BONUS 1 : Groupe VIP des participantes avec moi --> 1000€**
- **BONUS 2 : 10 ebooks de recettes - 15€ chaque --> 150€**
- **BONUS 3 : Participation aux Challenges --> 70€ chacun**
- **BONUS 4 : Cours et séances de groupe --> 300€**
- **BONUS 5 : Tous mes protocoles métaboliques --> 600€**
- **BONUS 6 : Le meilleur SUPPORT CLIENT --> pas de prix !**

~~**2 500€**~~

279€

(ou 3x96€ ou 5x59€)

Alors, combien coûte le programme ?

• Les valeurs individuelles

- Protocoles alimentaires variés et équilibrés avec des recettes simples à réaliser - **100€ par consultation naturo, plus de 8 consultations**
- Plus de 30h de cours avec moi en vidéo - **400€**
- BONUS 1 : Groupe VIP des participantes avec moi --> **1000€**
- BONUS 2 : 10 ebooks de recettes - 15€ chaque --> **150€**
- BONUS 3 : Participation aux Challenges --> **70€ chacun**
- BONUS 4 : Cours et séances de groupe --> **300€**
- **BONUS 5 : Tous mes protocoles métaboliques --> 600€**
- BONUS 6 : Le meilleur SUPPORT CLIENT --> **pas de prix !**

~~**2 500€**~~

279€

(ou 3x96€ ou 5x59€)

76 centimes par jour

Garantie 1 - pas de risques pour vous :

Garantie inconditionnelle de 7 jours : Vous avez le droit de changer d'avis ! Si vous rentrez dans le programme et il n'est pas pour vous, vous avez 7 jours pour demander un remboursement.

Garantie 2 - 60+60

Garantie Conditionnelle :

Si vous suivez le programme pendant 60 jours (et vous montrez que vous le suivez par les activités du programme) et si vous ne perdez pas au moins 5 kilos on va prendre rendez-vous ensemble.

On va investiguer ensemble votre situation et on va créer un PLAN D'ACTION INDIVIDUALISÉ pour vous pour les 60 prochains jours.

Si au bout de ces 60 jours vous ne perdez pas au moins 5 kilos par rapport à votre point de départ, je vous rembourse INTÉGRALEMENT et je vous donne 50€ de plus comme geste.

Garantie 2 - 60+60

Pourquoi je fais cette garantie ?

Parce que j'ai la pleine conviction que ma méthode va marcher pour vous et pour réduire votre risque à ZÉRO. Si vous suivez le programme et vous n'avez pas de résultats, je vous rembourse intégralement et je vous envoie 50€ de plus.


Soit vous avez des résultats, soit je vous rembourse et je vous donne 50€ de plus.

Garantie 3 - Le meilleur rapport qualité-prix

Si vous trouvez un programme francophone aussi complet que le mien, avec un accompagnement de 12 mois comme le mien, avec les mêmes garanties de résultat que le mien, avec des résultats publiques similaires et qui est moins cher :

Je vous invite à faire mon programme gratuitement.

Récapitulatif

- **Accès immédiat au programme**
 - **12 mois d'accès à une plateforme sécurisée avec espace membres**
 - **Tous les 6 bonus**
 - **Prix : 279€ (ou 3x96€ ou 5x59€)**
 - **Garantie inconditionnelle de 7 jours**
 - **Garantie conditionnelle 60+60**
 - **Garantie Meilleur rapport Qualité-Prix**
 - **Début des inscriptions : demain, 19/10 à 7h du matin**
 - **Numéro de places limitées**
- 

**Et pour encourager les plus engagées et motivées,
j'ai encore d'autres bonus :**

- **Si vous êtes parmi les 5 premières inscrites, vous gagnez un rendez-vous individuel avec moi**
- **Si vous êtes parmi les 30 premières inscrites, vous gagnez ma formation « Cosmétique Naturelle » gratuitement (d'un prix de 79€).**
- **Si vous vous inscrivez demain, 17/10, jusqu'à minuit :
réduction spéciale cadeau de bienvenue de 50€**
 - **Prix total du programme 229€, aussi payable en 3x79€
ou 5x49€**

A field of pink tulips at sunset. The tulips are in various stages of bloom, with some fully open and others still buds. The background is a soft, warm glow from the setting sun, creating a dreamy atmosphere. The text is overlaid on the upper half of the image.

Maintenant :
Tirage au sort

A close-up, high-angle photograph of a silver laptop keyboard and a black smartphone with a textured case on a white desk. A pair of black-rimmed glasses is partially visible on the right. A large, semi-transparent pink circle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

**Présentation
de plateforme
en ligne du
programme
RFN**