

ATELIER

PERTE DE POIDS À LA MÉNOPAUSE

**COURS
1**

Les erreurs principales qui vous empêchent de perdre du poids d'une manière durable

Au programme du Cours 1

- 1. Bienvenue et qui je suis**
- 2. Pourquoi la perte de poids à la ménopause en particulier**
- 3. Les erreurs principales à éviter à tout prix si on veut une perte de poids durable après 40 ans**
- 4. Comprendre la nouvelle réalité de son corps après 40 ans**
- 5. Comprendre les changements hormonaux à la ménopause**
- 6. Pourquoi les régimes classiques ne marchent pas sur le long terme**
- 7. Le bouton rouge et le bouton vert du métabolisme**
- 8. La stratégie dont tout le monde parle et qui ne marche pas du tout**
- 9. L'iceberg : le secret derrière vos points de blocage**
- 10. Pourquoi vous devez arrêter de culpabiliser**



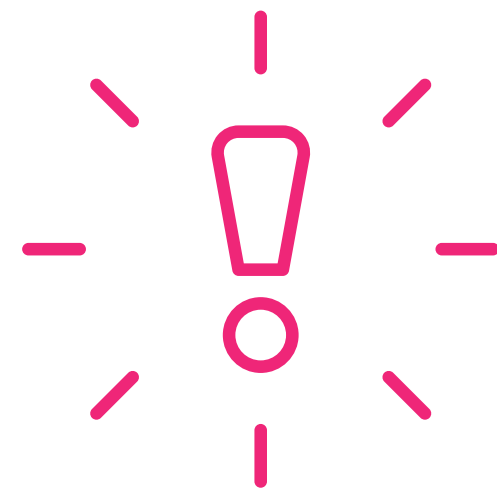
Rafaela Tillier
Spécialiste en Remise en
Forme Féminine & Naturopathe

TRÈS IMPORTANT



Je ne vais pas vous parler de :

- ✗ exercices physiques exténuants
- ✗ remplaçants de repas
- ✗ compléments alimentaires miraculeux
- ✗ produits minceurs hyper chers



Je ne travaille avec aucun laboratoire et aucune marque

@reallygreatsite

MES DERNIERS ARTICLES

PLANTISSIME

LES PLANTES SELON...
Rafaela TILLIER

Le pouvoir antioxydant qui vient de la forêt

Dans la culture indigène de l'Amazonie, l'urucum (*Bixa orellana*) est une plante très importante. Tout d'abord, la pâte obtenue de ses graines de couleur rouge est utilisée par les Indiens pour colorer leur peau, un ornement essentiel pour les rituels de danse et d'adoration des dieux. Ces peintures corporelles servent aussi à l'identification ethnique, à la démonstration de la position sociale, à la différenciation des clans et des familles, à montrer l'état d'esprit d'un guerrier ou à faire savoir à la tribu si une femme est mariée ou non.

Dans l'assiette des Brésiliens
Le **colorau**, nom populaire de la poudre d'urucum, est le condiment naturel le plus utilisé dans toutes les recettes traditionnelles de la gastronomie brésilienne. Grâce à son pouvoir colorant exceptionnel et sans toxicité, la poudre d'urucum est largement utilisée par les industries pharmaceutiques, cosmétiques, textiles et surtout alimentaires. Depuis la nuit des temps, les peuples d'Amazonie utilisent ce colorant dans les aliments pour ses vertus protectrices du cœur. Pour eux, l'urucum aide à « baisser le mauvais cholestérol », ce qui prend tout son sens quand on connaît les **vertus antioxydantes** des caroténoïdes (l'urucum en contient 100 fois plus que la carotte), et en particulier de la bixine.

Dans la pharmacie de la forêt
Au-delà de cet aspect symbolique et socio-culturel, cette pâte possède une **action répulsive** naturelle contre les insectes et les moustiques. Elle est utilisée comme traitement contre les venins des serpents et protège également la peau des Indiens contre les effets nocifs d'une exposition prolongée au soleil.

Le peuple de la tribu **Xavantes** de Mato Grosso do Sul, au Brésil, lui prête des **vertus anticoagulantes** : les tiges et la racine sont utilisées sous forme de tisanes pour contrôler les saignements menstruels trop abondants et les hémorragies. Dans la pharmacopée traditionnelle amazonienne, l'urucum présente aussi des **vertus digestives, expectorantes, antibiotiques et cardiorégulatrices**.

L'URUCUM
L'urucum est originaire de l'Amérique du Sud. Son nom, uru-ku, signifie « rouge » en tupi-guarani, la langue officielle de plusieurs tribus brésiliennes. C'est un arbuste qui peut mesurer de 2 à 5 mètres. Ses fruits sont revêtus par une capsule épaisse.

Rafaela TILLIER
1. Bello et al. (2006)
2. Site et atelier d'urucum : www.guiaurucum.com.br
www.naturepathe.fr - www.annuaire.com

1164 PLANTISSIME LA REVUE

Chroniqueuse
phytothérapie sur les
plantes d'Amazonie

PLANTES ET SANTÉ

Plantes & santé
Yoga
Quatre postures
qui soulagent
le lombago
Aromathérapie
Asthme,
niveau respirer
avec le khéou

Aphtes, caries, gingivite...
Ôter les maux
de la bouche

Beau geste
Pélican,
est la proie
de tête

Foies nutrition
Ratman
une bonne
digestion

Coefficiente sauvage
Je récolte
la sève
du bouleau

1 1001 500 1 1001 500

Février/23 :
Participation sur
l'huile de copaiba

@reallygreatsite

MON DERNIER LIVRE

DISPONIBLE À LA FNAC, AMAZON ET DANS LES MEILLEURES LIBRAIRIES



ÉDITIONS GUY TRÉDANIEL

LE PLAISIR DE PARTAGER



AROMATHÉRAPIE



JOURNÉES ASSOCIATIVES



PLANTES D'AMAZONIE



SANTÉ FÉMININE



TRAVAILLER AVEC LES FEMMES ET POUR LES FEMMES !

@rafaelatillier_naturopathe



Plus de 20.000
femmes ont
déjà participé à
mes ateliers !



C'est déjà
notre 11ème
édition 100%
GRATUITE !

PROGRAMME DE CE SOIR

- **Durée : 45-50 minutes**
- **Prenez un verre d'eau**
- **Posez vos questions dans le chat**
- **Prenez de quoi noter : je vais partager
BEAUCOUP de contenu**
- **IMPORTANT : il y aura un quiz et un tirage au sort
pour un cadeau spécial pendant le cours du
mercredi soir**

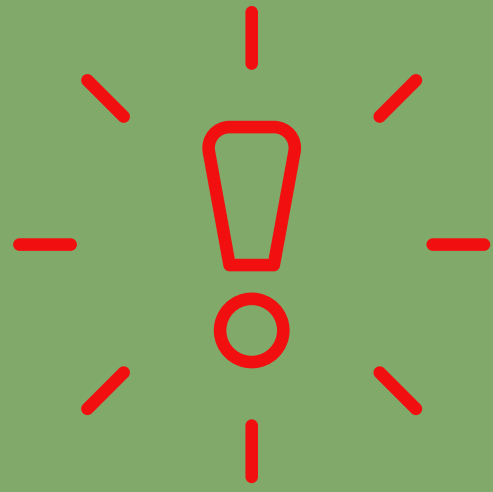
ALORS QUI SUIS-JE ?



- ✓ Naturopathe
- ✓ Spécialiste en remise en forme féminine
- ✓ Experte en nutrition fonctionnelle
- ✓ Passionnée de biochimie
- ✓ Infirmière de formation (Brésil)



J'ai plus de 22 ans d'expérience dans le domaine de la santé et de centaines d'accompagnements pour la perte de poids au féminin.



La première chose

Ces techniques ne marchent pas sur le long terme !



Régimes amaigrissants: lesquels conseiller/déconseiller ?

Rev Med Suisse 2005; 1 : 818-22

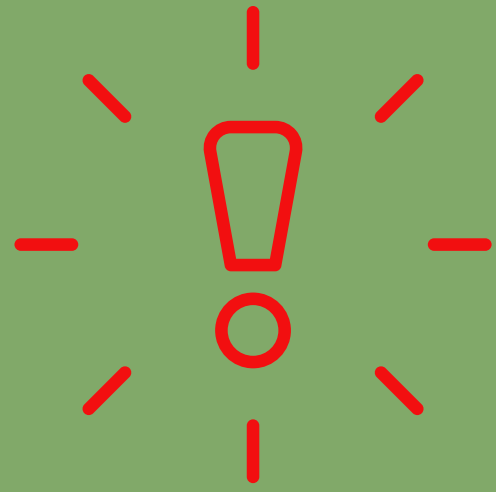
V. Di Vetta
M. Clarisse
V. Giusti

Source : Revue Médicale Suisse - 25 mars 2005

Di Vetta, V., Clarisse, M., & Giusti, V. (2005). Régimes amaigrissants. Rev Med Suisse, 1, 818-22.

Le régime amaigrissant, indépendamment du type proposé, est un traitement ponctuel inadapté à une maladie chronique comme l'obésité. **Tous les régimes sont inefficaces sur le long terme.** La perte pondérale est généralement minime, de l'ordre de deux à trois kilos après une année. Les résultats pon-

«Tous les régimes sont inefficaces sur le long terme. (...) Seul 1% parvient à maintenir le poids obtenu un an plus tard. (...)»



Il y a un consensus : plus de 99% des personnes qui font des régimes restrictifs reprennent du poids après. L'effet yo-yo a été observé scientifiquement.



> [Obes Rev. 2020 Jan;21\(1\):e12949. doi: 10.1111/obr.12949. Epub 2019 Nov 1.](#)

The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high-quality, follow-up studies of obesity treatments

Morten Nordmo ¹, Yngvild Sørensen Danielsen ², Magnus Nordmo ³

Affiliations + expand

PMID: 31675146 DOI: 10.1111/obr.12949

Étude récente (2020) qui montre que aucun des patients qui présentait de l'obésité a pu avoir des résultats durables avec des protocoles restrictifs

Meta-Analysis > [Am J Clin Nutr. 2001 Nov;74\(5\):579-84. doi: 10.1093/ajcn/74.5.579.](#)

Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies

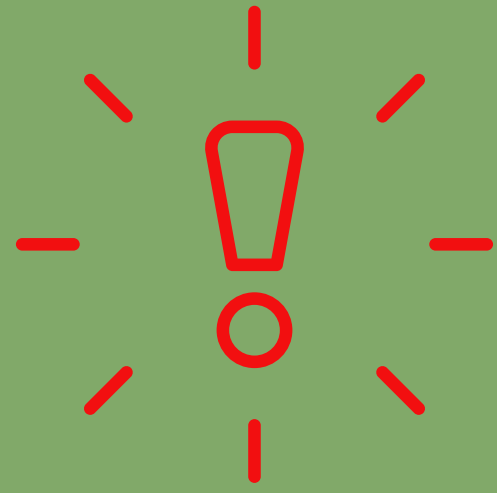
J W Anderson ¹, E C Konz, R C Frederich, C L Wood

Affiliations + expand

PMID: 11684524 DOI: 10.1093/ajcn/74.5.579

Meta-analyse de 2001 qui met en évidence l'inefficacité des régimes sur le long terme

Il y a des DIZAINES d'études dans la littérature scientifique qui mettent en évidence les problèmes des régimes, mais les magazines, les revues, les blogs et parfois même les médecins insistent que vous devez vous mettre au régime...



La deuxième chose

Ces techniques ralentissent encore plus le métabolisme et sont en train de causer des vrais problèmes chez nous.



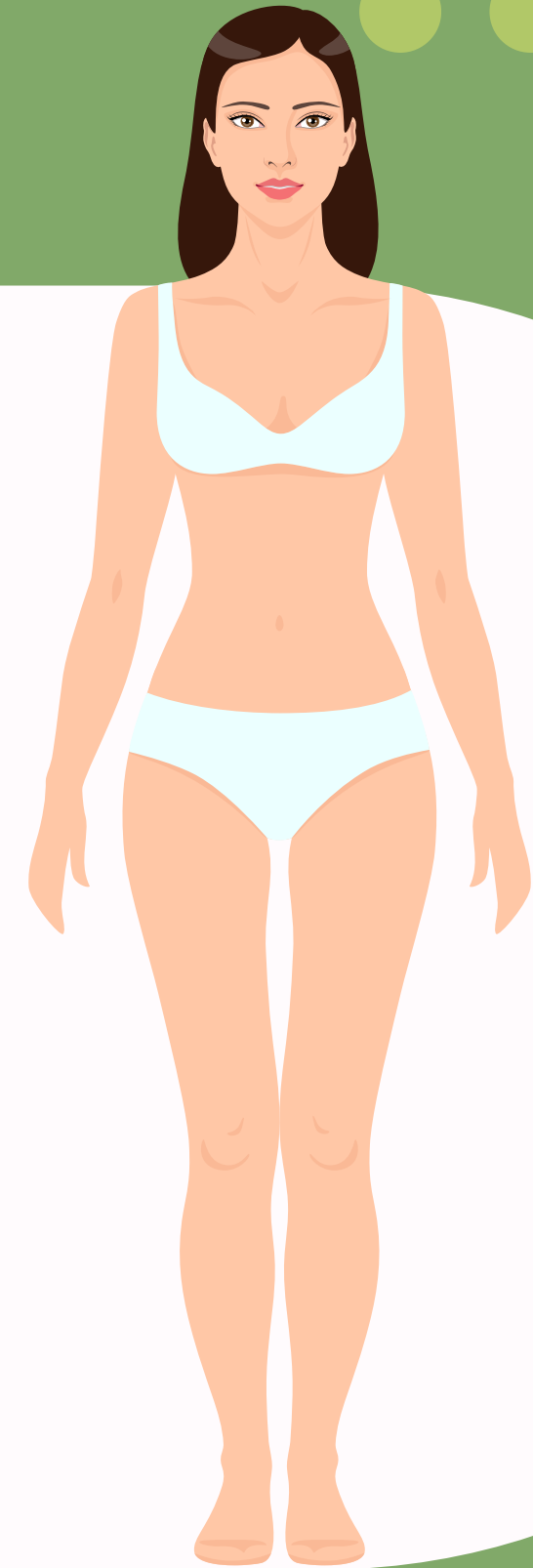
ANALOGIE



Bouton Rouge



Bouton Verte





Bouton Rouge

- ✗ **Métabolisme ralenti**
- ✗ **Fatigue/ manque de vitalité**
- ✗ **Prise de poids inexplicquée**
- ✗ **Difficulté à perdre de poids**
- ✗ **Effet yoyo**
- ✗ **Inflammations / déséquilibre hormonal**
- ✗ **Libido en berne**
- ✗ **Mode stockage activé**



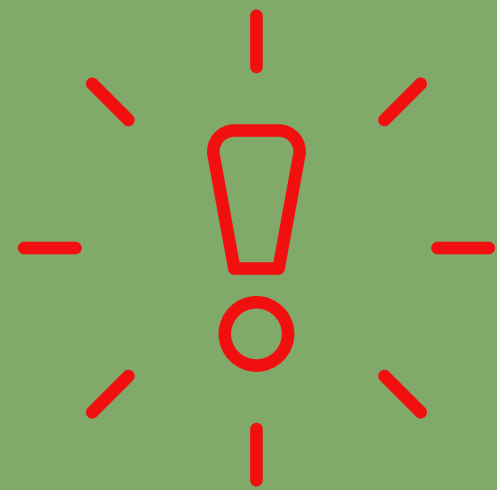


Bouton Vert

- ✓ **Métabolisme accéléré**
- ✓ **Vitalité et énergie**
- ✓ **Poids stabilisé**
- ✓ **Facilité à perdre de poids**
- ✓ **Libido équilibrée**
- ✓ **Bonne immunité/ équilibre hormonal**
- ✓ **Mode stockage désactivé**

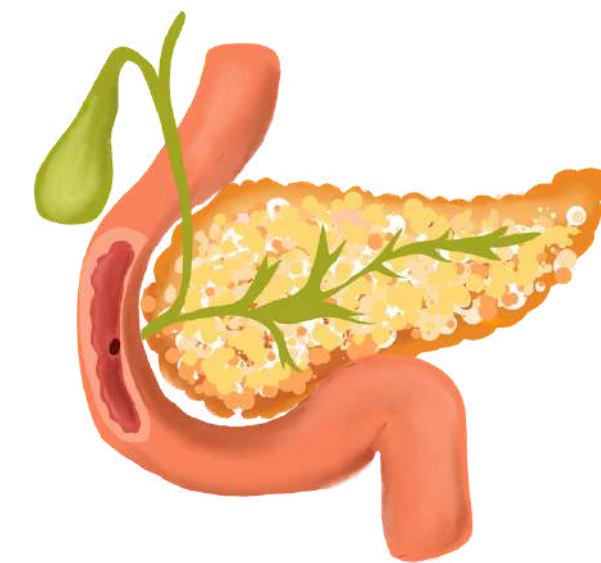
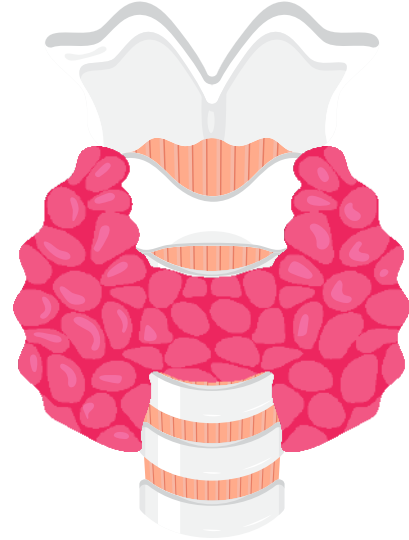
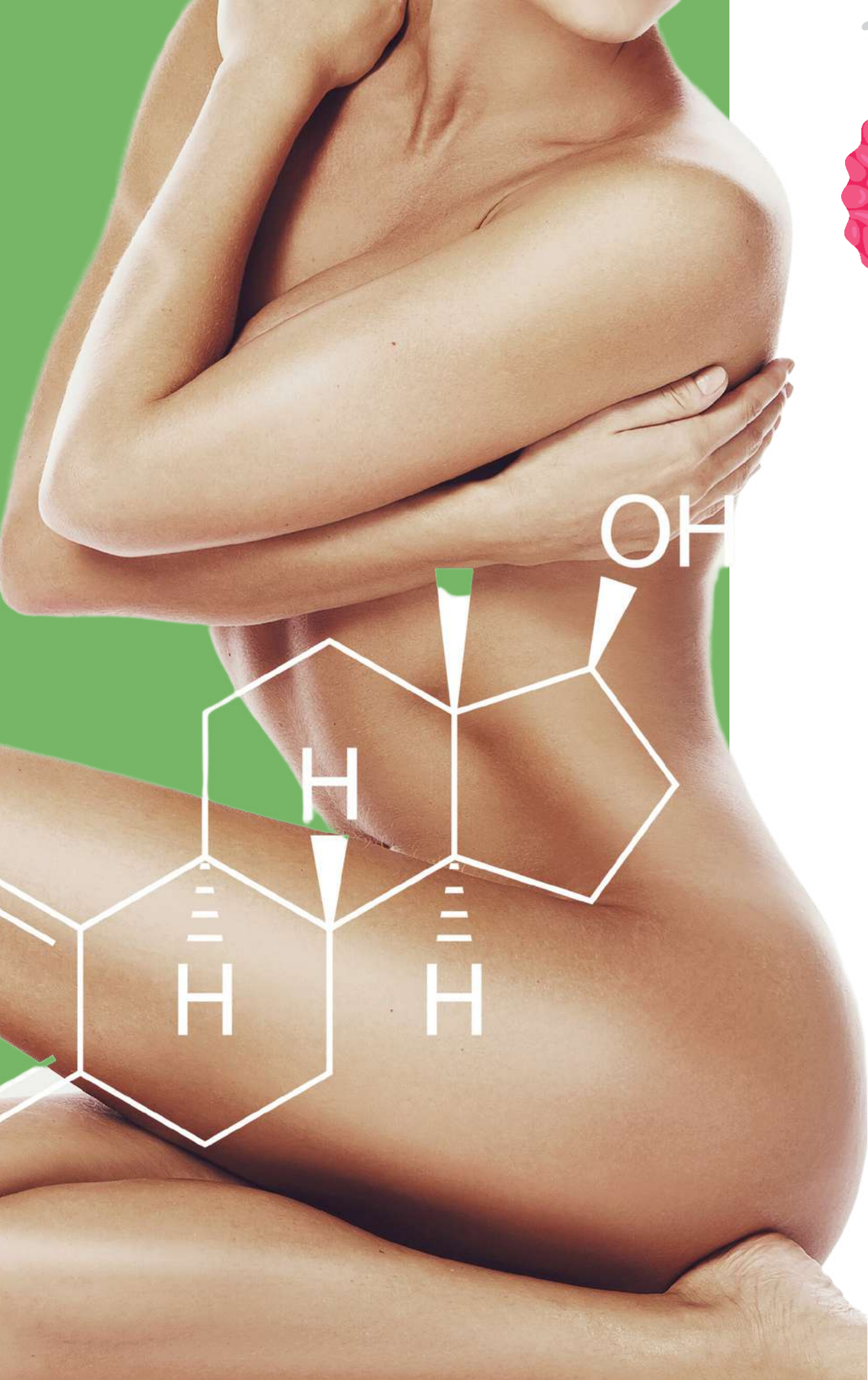


Erreur n°1



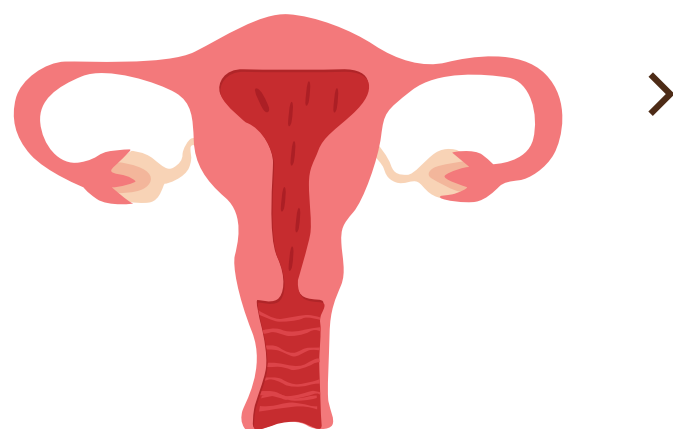
**Ne pas prendre en compte
l'impact de la ménopause sur
votre prise de poids**



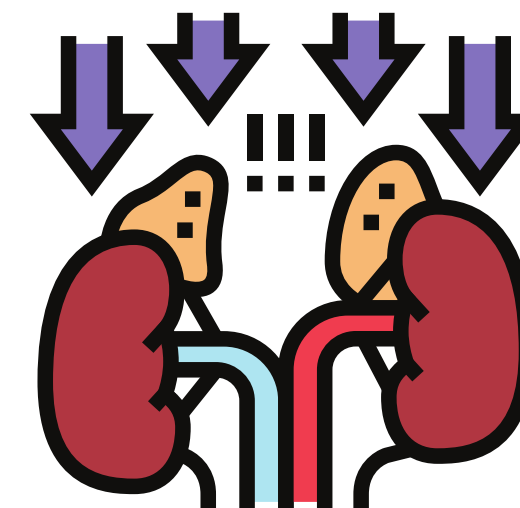


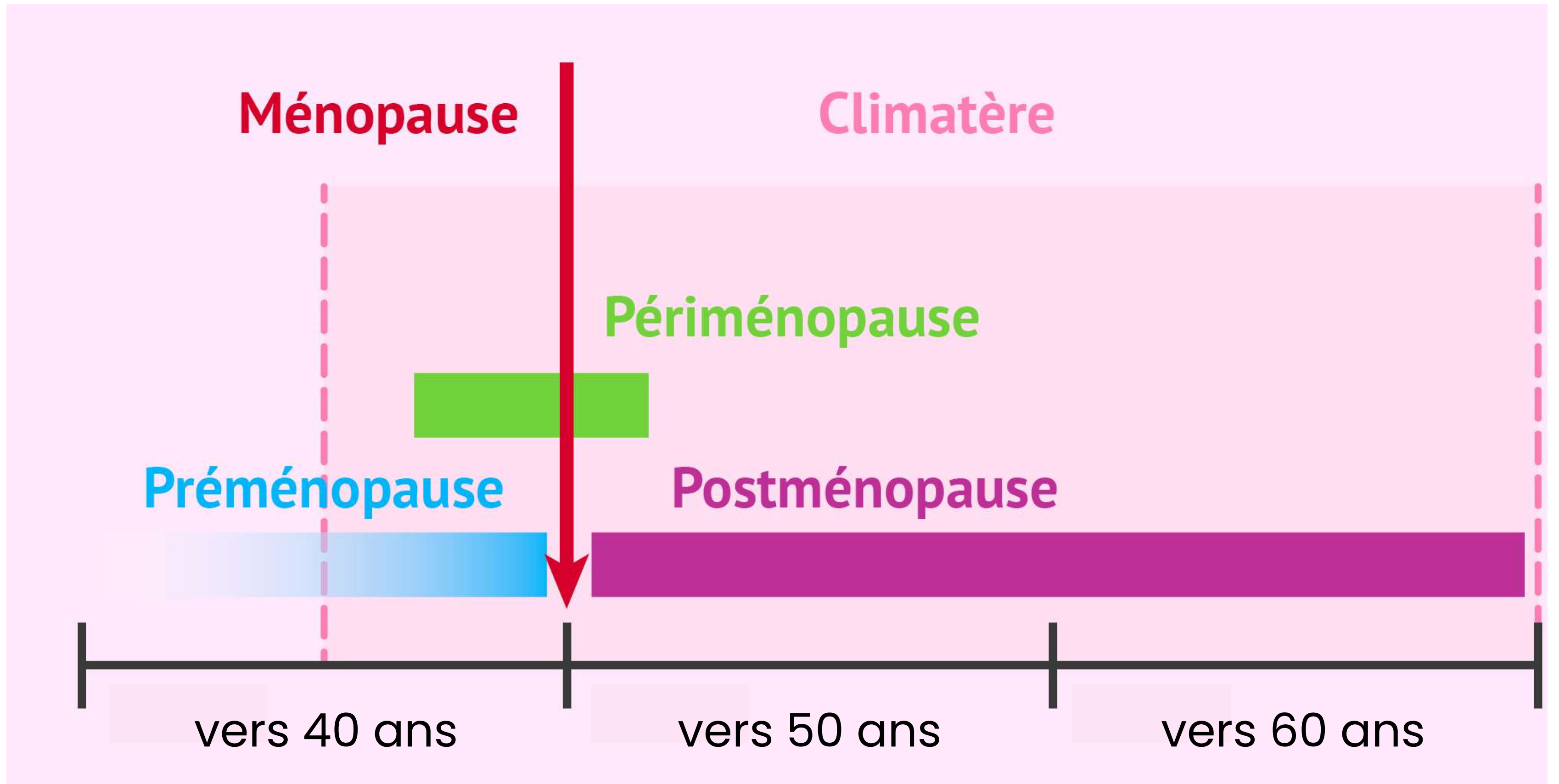
Nous sommes guidées par nos hormones !

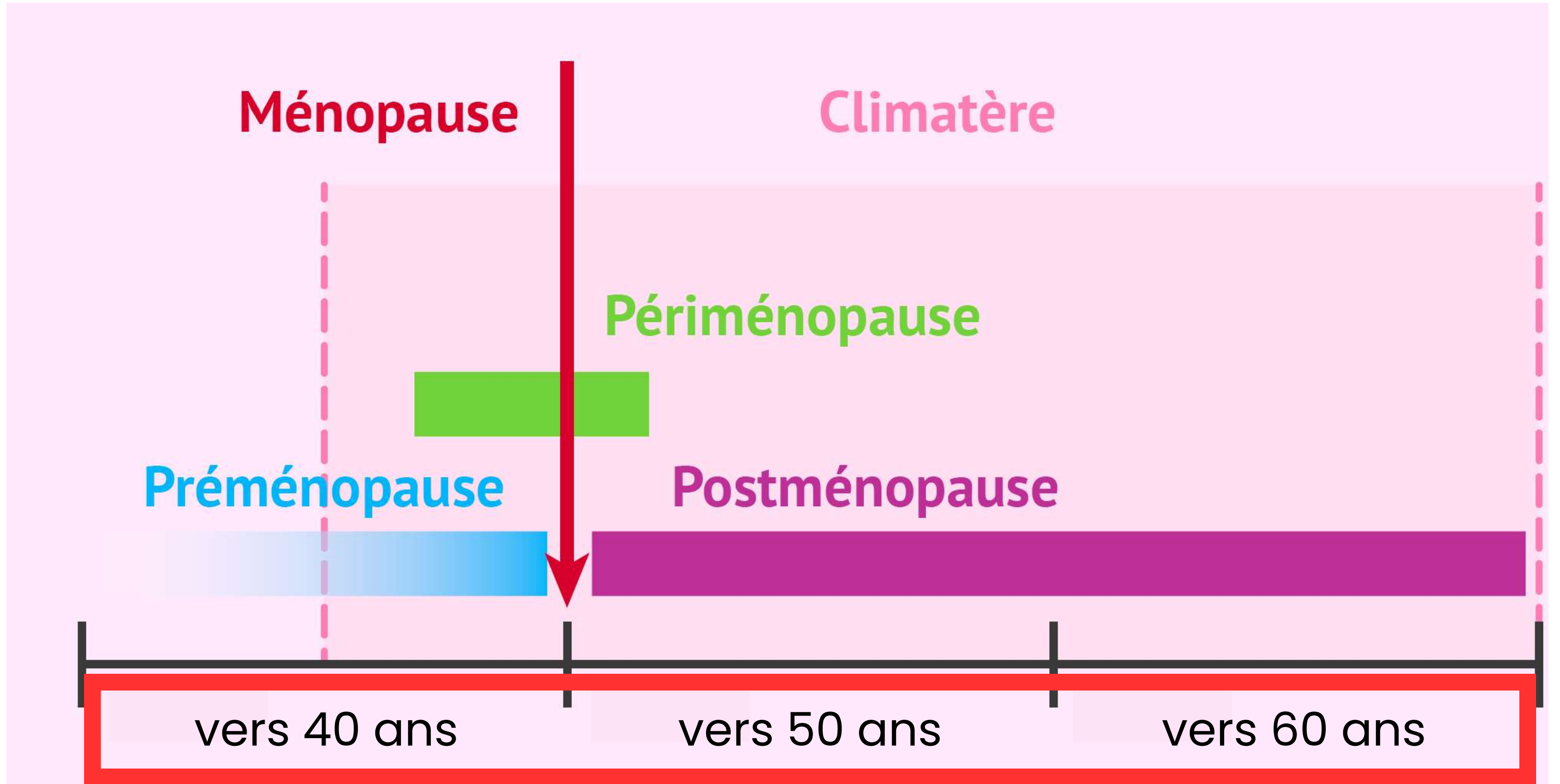
Cortisol, TSH, oestrogènes, progestérone, insuline, ghréline, leptine...

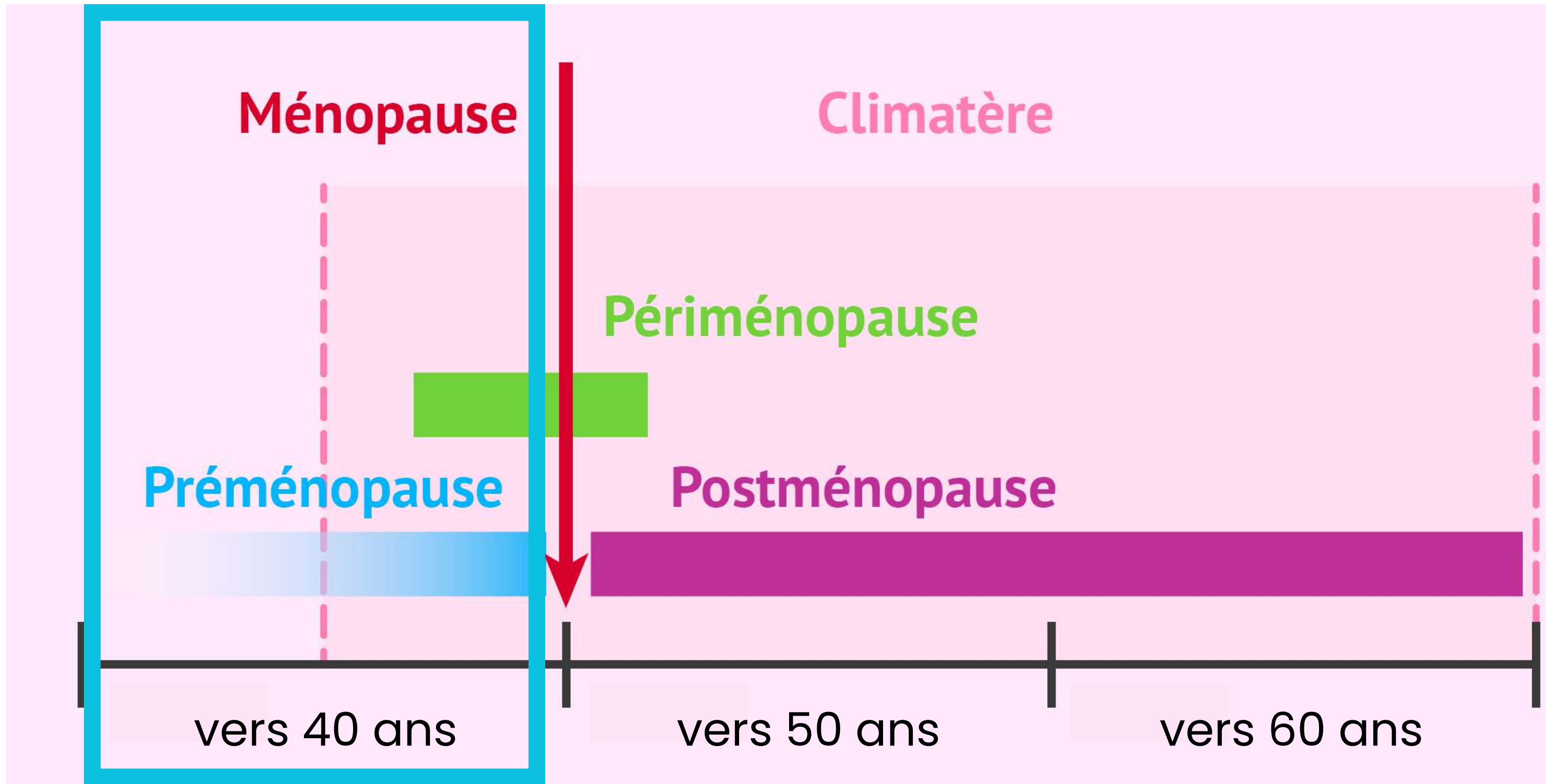


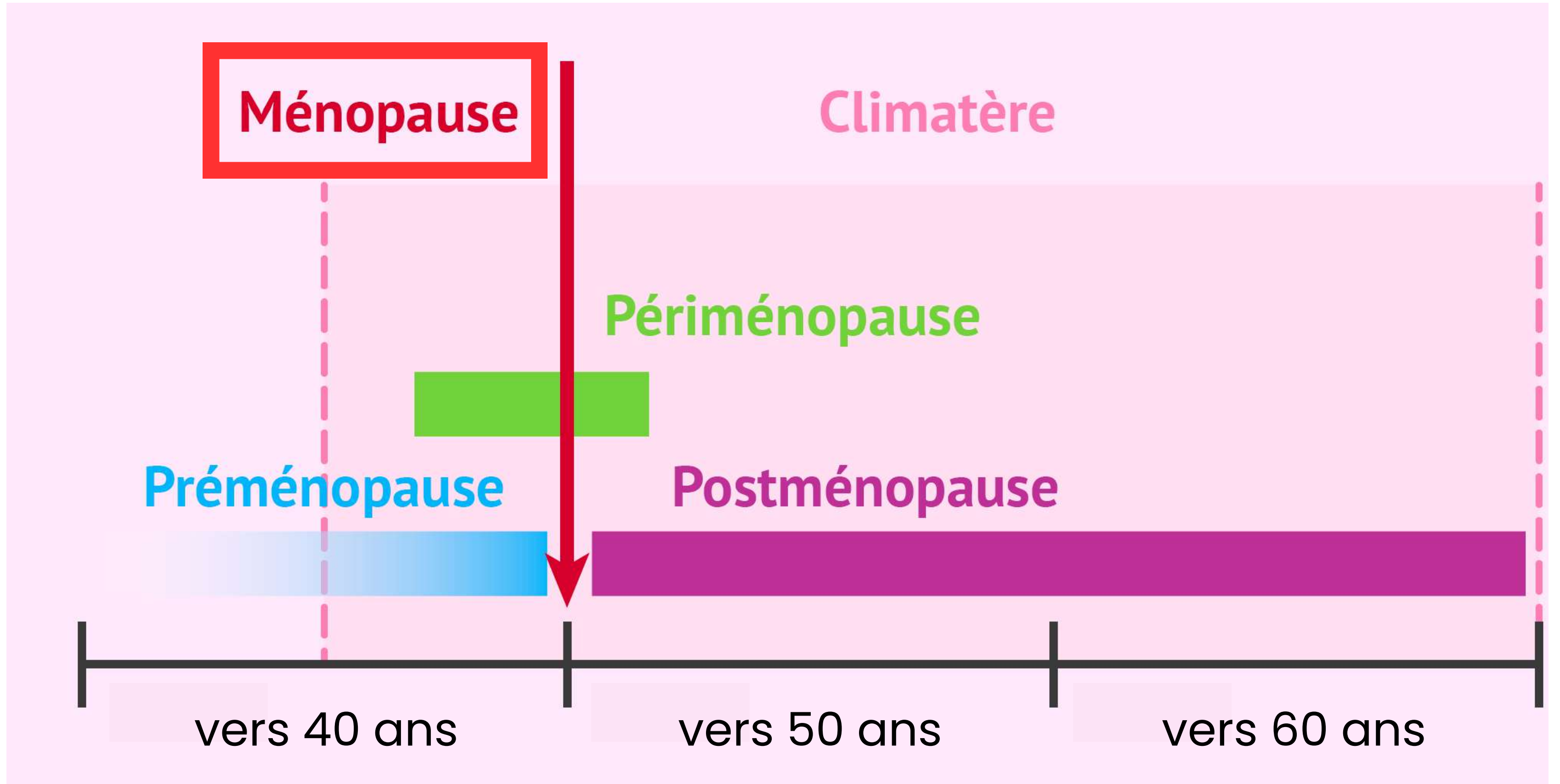
>

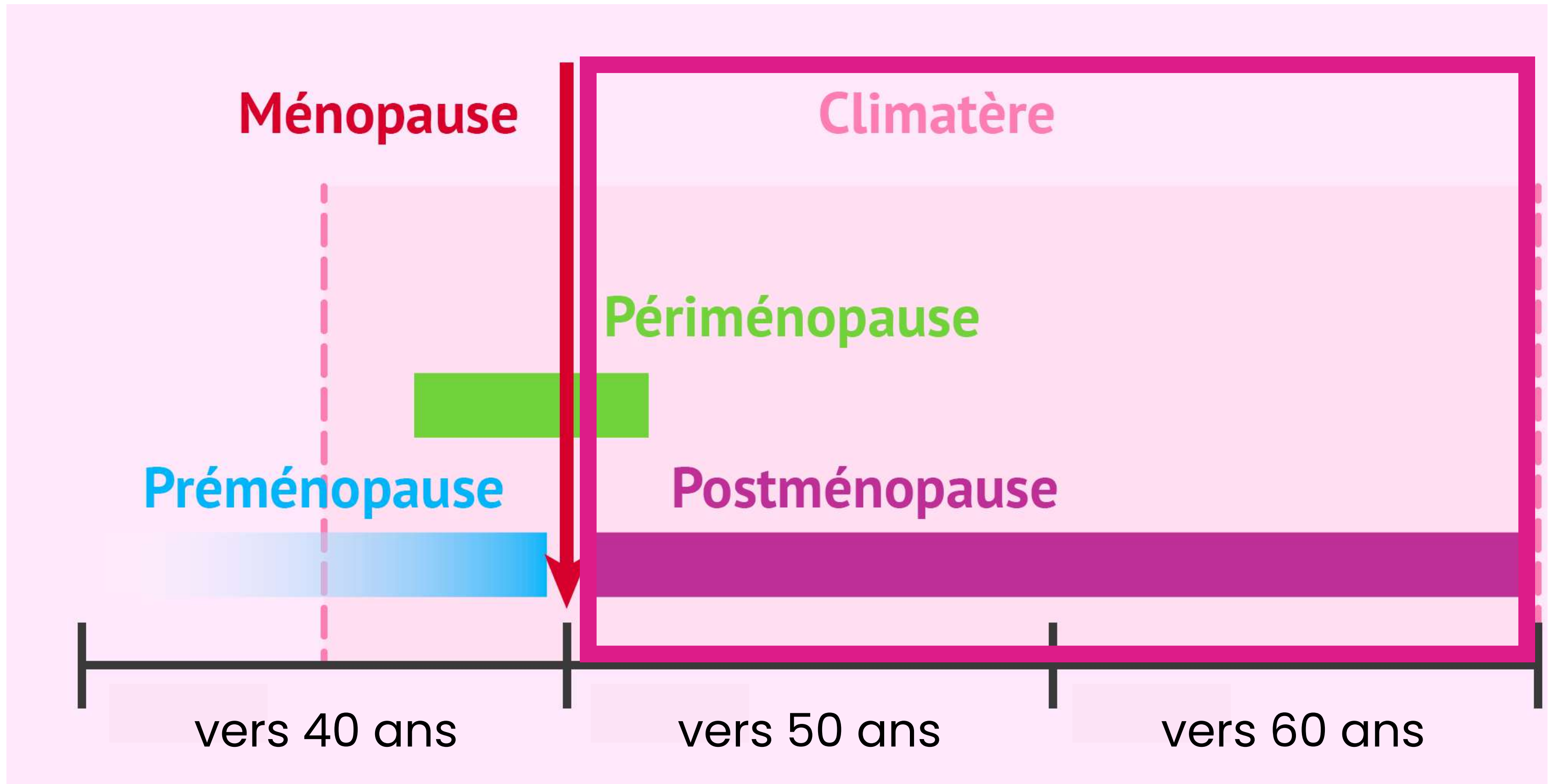




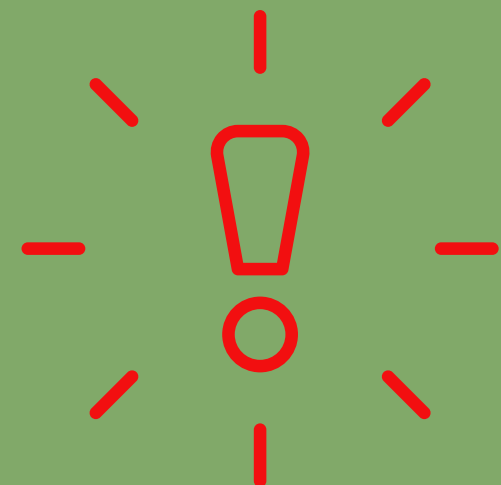








Erreur n° 2



C'est JUSTE l'alimentation !





Mais aussi par nos émotions !



Changement d'alimentation

Bouger + Manger -



Changement d'alimentation

Bouger + Manger -

**CLICK
HERE**

Régimes à répétition
Privation de nourriture
Comptage de calories
Effet yo-yo
Troubles du sommeil
Prise de médicaments
Kilos émotionnels
Anxiété / Stress
Manque de soutien de l'entourage
Faim émotionnelle & Compulsions
Basse estime de soi & Auto sabotage
Manque de motivation & Immédiateté

Métabolisme ralenti
Sédentarité
Ménopause/Grossesse
Endométriose/SOPK
Troubles de la thyroïde
Inflammation/Maladies AI
Résistance à l'insuline
Diabètes type 2
Intolérances et allergies
Santé intestinale
Syndrome métabolique

ANNONCES !

- **Devoir maison : ICEBERG sera envoyé !**
- **Tirage au sort au troisième cours du mercredi soir**
 - **Prix : une place GRATUITE à mon programme Remise en Forme Naturelle 2.0**
 - **Conditions de participation : avoir une note d'au moins 60% au 2 quiz (Quiz 1 du cours 1 et Quiz 2 du cours 2)**
 - **Les quiz seront envoyés par mail**

PROCHAINS COURS

- **Cours 2 - 17/10 - 20h :**

Quelles sont les solutions pour activer ou débloquer mon métabolisme ?

- **Cours 3 - 18/10 - 20h :**

Quelle est la bonne alimentation qui active mon métabolisme et qui me fera perdre du poids durablement ?