



Et si ton corps était déjà En train de te parler ?

L'ANALYSE FERTILITÉ NATURELLE
POUR COMPRENDRE OÙ TU ES EN VRAIMENT



Voie Fertile



Tu cherches des réponses Ton corps, lui, cherche à être entendu

*Ce guide n'est pas une liste de conseils de plus
C'est un espace pour te voir clairement*

Dans un parcours fertilité, on accumule les infos. Les articles, les conseils, les protocoles. Et pourtant on se sent souvent perdue, épuisée, déconnectée de son propre corps. Ce guide va te permettre de faire un point honnête sur 4 zones essentielles de ta fertilité naturelle. Pas pour te faire culpabiliser.

Pour te donner les clés de là où tu peux vraiment agir.

Prends ce qui te parle

Laisse ce qui ne te correspond pas encore

Et surtout avance à ton rythme

Voie Fertile



Où en est ton terrain naturel ?

On va explorer 4 zones essentielles. Pour chaque affirmation, coche honnêtement ce qui te correspond. Pas de bonne ou mauvaise réponse. Juste la vérité la tienne

01

Alimentation & Hormones

Nourrir ton équilibre hormonal naturellement

02

Stress & Système nerveux

Apprivoiser le cortisol sans s'épuiser

02

Sommeil & Rythme naturel

Respecter ses cycles hormonaux naturels

03

Émotionnel & Connexion au cycle

Reprendre sa place dans son parcours

Pour chaque partie, tu trouveras des affirmations à cocher. Plus tu as coché de cases, plus c'est là que ton terrain a besoin d'attention.

Voie Fertile



Alimentation & Hormones

Ce que tu manges influence directement tes hormones.

Coche ce qui te correspond honnêtement :

- ☐ Je mange souvent des aliments transformés ou sucrés
 - ☐ Je ne sais pas vraiment ce qui est bon pour ma fertilité
 - ☐ Je saute des repas ou mange de façon irrégulière
 - ☐ Je bois moins d'un litre d'eau par jour
 - ☐ Je consomme peu de graisses de qualité (huile olive, avocat, noix, poisson gras)
-

À RETENIR :

Plus tu as coché de cases, plus ton alimentation influence probablement ton équilibre hormonal, c'est une des zones où tu peux changer les choses rapidement

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

Ajoute une cuillère à soupe de graines de lin bio moulues chaque matin. Riches en Oméga-3, elles soutiennent naturellement l'équilibre hormonal

Voie Fertile



Stress & Système nerveux

Un corps stressé au quotidien a du mal à se mettre en mode conception

Coche ce qui te correspond honnêtement :

- ☐ Je me sens souvent en état d'alerte ou d'anxiété
- ☐ Mon cycle est irrégulier et j'ai du mal à repérer mon ovulation
- ☐ Je n'ai pas de pratique régulière pour me détendre
- ☐ Je pense très souvent à mon projet bébé
- ☐ Je ne prends pas de temps pour moi au quotidien

À RETENIR :

Un système nerveux en hyper-vigilance envoie un signal de danger incompatible avec la conception. Ce n'est pas ta faute. Et c'est sur ça qu'on peut vraiment agir

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

La cohérence cardiaque, 3 fois par jour, 5 minutes. Inspire 5 secondes, expire 5 secondes. Court, gratuit et l'impact sur ton système nerveux est réel.

Voie Fertile



Sommeil & Rythme naturel

Ton corps ne peut pas se réguler sans vrai repos

Coche ce qui te correspond honnêtement :

- ☐ Je me couche souvent après minuit
 - ☐ Mes horaires de coucher varient beaucoup
 - ☐ J'utilise mon téléphone avant de m'endormir
 - ☐ Je dors moins de 7h en moyenne
 - ☐ Je me sens fatiguée au réveil
-

À RETENIR :

Le sommeil n'est pas du repos passif. C'est le moment où ton corps régule, répare et rééquilibre. Sacrifier tes nuits, c'est travailler contre ton propre terrain sans t'en rendre compte

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

Vise un coucher avant 23h, à heure fixe. Ce n'est pas une injonction, c'est une invitation à respecter le rythme naturel de ton corps

Voie Fertile



Émotionnel & Connexion au cycle

La fertilité n'est pas qu'une affaire de biologie

Coche ce qui te correspond honnêtement :

- ☐ Je me sens souvent déconnectée de mon corps
- ☐ Je ne sais pas précisément quand j'ovule chaque mois
- ☐ J'utilise une appli de suivi sans observer mes signes
- ☐ Je vis mon parcours avec beaucoup de pression
- ☐ J'ai l'impression de subir mon parcours plus que de le vivre

À RETENIR :

Se reconnecter à son cycle et à son corps, c'est reprendre sa place. Ce n'est pas secondaire, c'est souvent là que tout commence à changer.

CE QUE TU PEUX FAIRE DÈS AUJOURD'HUI :

Observe ton corps ce mois-ci sans appli. Note dans un carnet ce que tu ressens chaque jour : énergie, humeur, sensations physiques. C'est ça, écouter ton cycle

Voie Fertile



Ce que tes réponses révèlent

Si tu as coché beaucoup d'affirmations dans une zone, c'est là que ton terrain a le plus besoin d'attention

Ce n'est pas une mauvaise nouvelle. C'est une information précieuse

01

Alimentation & Hormones

Ce que tu manges influence tes hormones bien plus profondément qu'on ne te l'a jamais expliqué.

02

Stress & Système nerveux

Un corps en mode survie ne peut pas, en même temps, se mettre en mode fertilité. Ce n'est pas un manque de volonté

03

Sommeil & Rythme naturel

Le sommeil agit directement sur tes hormones de fertilité. Ce n'est pas un détail. Des changements dans tes habitudes peuvent tout changer

04

Émotionnel & Connexion au cycle

Se déconnecter de son corps en parcours fertilité, c'est humain. C'est aussi l'une des zones les plus déterminantes.

Tu viens de faire quelque chose d'important. Tu t'es regardée honnêtement. Tu sais maintenant où ton terrain a besoin d'attention. La prochaine étape, c'est d'être accompagnée pour y répondre vraiment.

Voie Fertile

ET MAINTENANT



Imagine traverser ce parcours Sans tout porter à l'intérieur

*Savoir enfin ce que ton corps essaie de te dire
Avancer avec clarté, pas dans l'angoisse
Reprendre ta place dans ton propre parcours*

JE T'OFFRE UN MOMENT D'ÉCHANGE
20 MINUTES AVEC MOI PAR TÉLÉPHONE

On parle d'où tu en es vraiment
Et je te dis comment je peux t'aider

RÉSERVER MON MOMENT
D'ÉCHANGE OFFERT

Voie Fertile

