

GUIDE PRATIQUE

# LES 7 ERREURS HORMONALES INVISIBLES qui bloquent la perte de poids

Ôse

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

page 3

## COMPRENDRE LES HORMONES : POURQUOI “CE N’EST PAS JUSTE UNE QUESTION DE VOLONTÉ”

page 4

## LES 7 ERREURS HORMONALES INVISIBLES

pages 5 à 10

## PLAN D’ACTION SIMPLE

page 11

## CONCLUSION

page 12

## POUR ALLER PLUS LOIN

page 13

## BONUS

pages 14 à 15



# INTRODUCTION

## Pourquoi tu fais “tout bien” mais rien ne change ?

---

- Tu manges mieux.
  - Tu fais attention.
  - Tu fais même du sport.
- 

### Et pourtant...

- ton poids ne bouge plus
- ton corps change lentement (ou pas du tout)
- tu te sens fatiguée, frustrée... et parfois incomprise

Alors tu te poses LA question : *“Qu’est-ce que je fais de travers ?”*

---

La vérité, c’est que...

- ce n’est pas un problème de motivation
- ce n’est pas un manque de volonté

C’est souvent un problème... hormonal.

**MAIS ATTENTION !** Pas au sens “maladie” ou “déséquilibre grave”.  
Plutôt un mode de vie qui dérègle subtilement tes hormones et bloque ton corps dans un mode “stockage”.

Dans cet e-book, tu vas comprendre :

- pourquoi ton corps résiste
- les erreurs invisibles que 90% des femmes font
- et surtout comment relancer la machine... sans te priver

Et surtout...

Si tu as déjà essayé plusieurs méthodes sans résultat durable, ce que tu vas lire ici risque de te faire comprendre une chose :

- le problème ne vient pas de toi...
- mais de l’approche que tu as suivie jusqu’ici.



# COMPRENDRE (SIMPLEMENT) LES HORMONES

## Métabolisme ralenti ≠ fatalité

Les 4 hormones clés :

- insuline
- cortisol
- œstrogènes
- leptine

**Ton corps fonctionne avec des messagers : les hormones.**

Elles décident :

- si tu stockes ou brûles
- si tu as faim ou non
- si tu as de l'énergie... ou pas

**Après 35 ans, certaines choses changent :**

- plus de stress
- moins de récupération
- rythme de vie intense

**Résultat : ton corps devient plus “sensible” aux erreurs**

Les 4 hormones clés :

- L'insuline → stockage des graisses → c'est exactement pour ça que tu as l'impression de ‘faire attention’... sans jamais voir ton corps changer.
- Le cortisol → stress + stockage abdominal
- Les œstrogènes → répartition des graisses
- La leptine → satiété

**Quand elles sont dérégées...**

**→ tu peux faire “tout bien” et ne pas perdre de poids**



# LES 7 ERREURS HORMONALES INVISIBLES



## ERREUR 1 - MANGER HEALTHY... MAIS TROP SOUVENT

Tu penses bien faire :



smoothies



snacks "sains"



fruits



amandes

→ toute la journée

Le problème ? Tu stimules l'insuline en continu.  
Résultat : ton corps ne brûle jamais les graisses.



## CORRECTION

- 3 vrais repas
- éviter le grignotage constant
- laisser des pauses digestives





## ERREUR 2 - FAIRE TROP DE CARDIO

Tu veux brûler du gras → logique.

Donc tu fais :

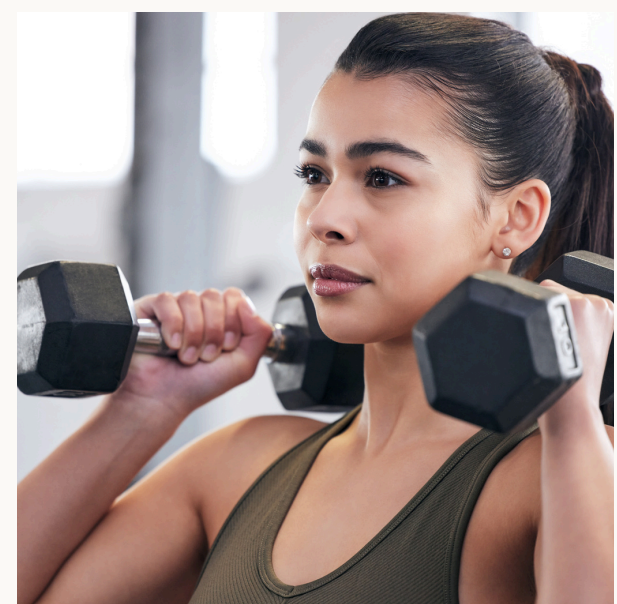
- course
- vélo
- HIIT



Mais sans renforcement = mauvaise stratégie après 35 ans

Pourquoi ?

- tu augmentes le cortisol
- tu perds du muscle
- ton métabolisme ralentit



### CORRECTION

- priorité au renforcement musculaire



## ERREUR 3 - MANQUE DE SOMMEIL

Moins de 6-7h de sommeil = catastrophe hormonale

- cortisol augmente
- faim augmente
- stockage augmente



### CORRECTION

- routine du soir
- écran coupé
- sommeil prioritaire





## **ERREUR 4 - ÊTRE EN STRESS CONSTANT**

Tu ne t'en rends pas forcément compte...  
Mais ton corps, lui, est en alerte permanente.  
Travail, charge mentale, pression, manque de temps...  
→ Résultat : ton cortisol (hormone du stress) est élevé en continu.

Et ça, c'est un problème majeur.

### **Pourquoi ?**

- Le cortisol élevé = stockage des graisses (surtout ventre)
- Il perturbe aussi le sommeil
- Et dérègle la faim
- Ton corps ne cherche plus à “sécher”. . . Il cherche à survivre



## **CORRECTION**

1. ralentir (même 10 min par jour)
2. respiration / marche / moment calme
3. ne pas être tout le temps en “mode urgence”

- Ce n'est pas du bien-être “bonus”
- C'est une condition pour perdre du poids





## ERREUR 5 - SOUS-MANGER (TRÈS FRÉQUENT)

C'est contre-intuitif... mais essentiel.  
Tu manges peu → tu veux perdre du poids  
→ logique... mais inefficace sur le long terme

### Pourquoi ?

- Ton corps s'adapte
- Il ralentit ton métabolisme
- Il économise chaque calorie



Résultat :

- fatigue
- stagnation
- reprise de poids

Et surtout : tes hormones se dérèglent encore plus.



## CORRECTION

- arrêter les régimes trop restrictifs
- manger suffisamment
- structurer ses repas

→ Ton corps doit se sentir en sécurité pour lâcher du gras.  
C'est souvent à ce moment-là que tu commences à penser que ton corps est 'bloqué'... Alors qu'en réalité, il se protège.







## ERREUR 6 - NE PAS MANGER ASSEZ DE PROTÉINES

C'est une des erreurs les plus sous-estimées.

Les protéines servent à :

- maintenir le muscle
- stabiliser la glycémie
- améliorer la satiété

Sans assez de protéines :

- tu perds du muscle
- ton métabolisme ralentit
- tu as plus faim



## CORRECTION

Ajouter une source de protéines à chaque repas .

→ objectif : environ 20–30g par repas



oeufs



poisson



viande



yaourt / skyr



légumineuses





## ERREUR 7 - IGNORER TON RYTHME (FATIGUE/CYCLE)

Ton corps n'est pas une machine.  
Et pourtant... Tu veux être performante tous les jours pareil.

### Après 35 ans :

→ la récupération est plus lente  
→ les variations hormonales sont plus marquées

### Résultat :

- tu forces quand tu es fatiguée
- tu t'épuises
- tu bloques tes résultats



## CORRECTION

### Apprendre à adapter :

- jours "on" → entraînement + intensité
  - jours "off" → récupération active
- écouter ton énergie au lieu de lutter contre elle.

Pourquoi tu resteras bloquée même en connaissant tout ça ?

*Comprendre ces erreurs est une première étape.  
Mais la réalité, c'est que 90% des femmes restent bloquées...  
Même en ayant ces informations.*

### *Pourquoi ?*

*Parce que ce n'est pas un problème de connaissance,  
c'est un problème de structure.*

*Tu peux savoir quoi faire...  
Mais sans cadre, sans progression, sans adaptation :*

→ tu reviens toujours à tes anciennes habitudes  
→ tu doutes  
→ tu abandonnes

*Et le cycle recommence !*

Chris





# LE PLAN D'ACTION SIMPLE

Tu n'as pas besoin de tout changer.  
Tu as besoin de faire les bonnes choses, régulièrement.

## Les 5 piliers :

### 1. STRUCTURER TON ALIMENTATION

- 3 repas par jour
- éviter le grignotage
- protéines à chaque repas

### 2. PRIORITÉ AU RENFORCEMENT

- 2 à 4 séances / semaine
- travailler le muscle = relancer le métabolisme

### 3. GÉRER TON STRESS

- 10 min par jour minimum
- respiration / marche / pause mentale

### 4. DORMIR (VRAIMENT)

- 7h minimum
- régularité des horaires

### 5. ÊTRE RÉGULIÈRE (PAS PARFAITE) = c'est la clé

Pas besoin de perfection → besoin de constance

C'est exactement pour ça que j'ai créé METAMORPHOSE.

Pas un programme de plus. Pas un plan restrictif.

Mais un cadre structuré sur 100 jours, pour sortir  
définitivement de ce cycle :

restriction → frustration → reprise.

L'objectif n'est pas juste de perdre du poids mais de ne plus  
jamais le reprendre !

# CONCLUSION

**Ton corps n'est pas "cassé, il faut juste arrêter de lutter contre lui.  
Ton corps n'est pas contre toi. Il s'adapte à ce que tu lui imposes. Si  
aujourd'hui tu bloques... Ce n'est pas un manque de volonté, c'est un  
déséquilibre invisible.**

**La bonne nouvelle ?**

**Tu peux le corriger. Sans te priver. Sans te punir.**

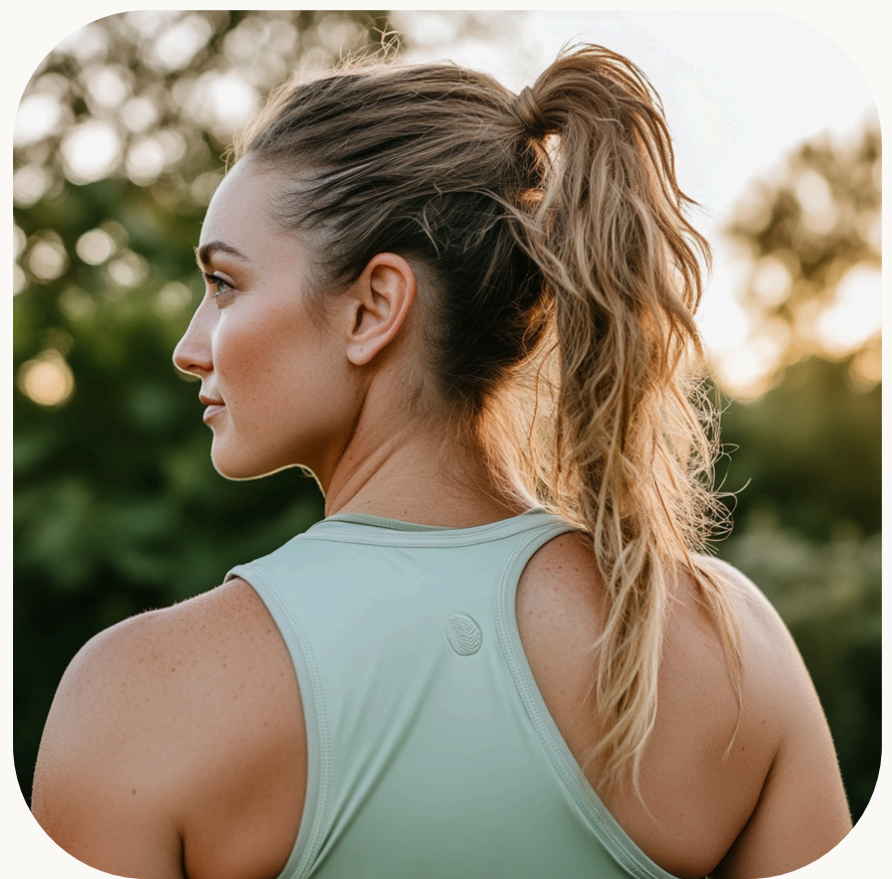
**Juste en comprenant mieux ton corps...**

**Et en travaillant avec lui, pas contre lui !**

**Si tu te reconnais dans au moins 3 de ces situations :**

- **tu fais attention... mais ton corps ne change pas**
- **tu alternes périodes "parfaites" et craquages**
- **tu as déjà perdu du poids... puis repris**
- **tu te sens fatiguée malgré tes efforts**

**→ Alors tu es exactement dans le profil des femmes que j'accompagne.**





Si tu veux aller **plus loin** maintenant,  
Comprendre les **erreurs** hormonales invisibles qui **bloquent** la **perte de poids** après 35 ans est une première étape essentielle.

Mais ce qui fait vraiment la **différence**, c'est d'avoir un **cadre clair** pour savoir quoi faire concrètement, dans le **bon ordre**, et **adapté** à ton **corps** aujourd'hui.

C'est exactement pour ça que j'ai créé :



## Le programme METAMORPHŌSE

Un accompagnement structuré pour relancer ton métabolisme étape par étape, sans restriction inutile ni méthode standardisée.

Les inscriptions ouvrent prochainement.

Si tu penses être concernée,  
je t'invite à rester attentive aux prochaines informations.

Pour continuer dès maintenant

Retrouve-moi ici :

Instagram : @chris.ose\_

Facebook : Chris - Transformation femmes 35+ - ŌSE

Contact : contact@ose-methode.fr

Ou écris-moi simplement OSE en message privé si tu veux savoir si ce programme peut correspondre à ta situation.

Je lis personnellement chaque message.

BONUS

MINI PLAN SUR 7 JOURS

RÉÉQUILIBRAGE HORMONAL

| Jour   | Objectif                                       | Action principale                                                           | Focus                          |
|--------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Jour 1 | Structurer : arrêter le chaos alimentaire      | 3 repas, pas de grignotage, eau +++                                         | Remettre du cadre              |
| Jour 2 | Protéines : stabiliser faim + énergie          | Protéines à chaque repas                                                    | Satiété + éviter les fringales |
| Jour 3 | Mouvement : activer le métabolisme             | 30 à 45 min renforcement (ou poids du corps) ou marche active si débutante  | Stimuler sans épuiser          |
| Jour 4 | Stop au grignotage : réguler l’insuline        | Garder 3 repas<br>Espacer repas (4h)                                        | Laisser le corps brûler        |
| Jour 5 | Gérer le stress : faire baisser le cortisol    | 10 à 15 min de calme<br>Respiration/marche/off écran                        | Ralentir volontairement        |
| Jour 6 | Sommeil prioritaire : réset hormonal           | Coucher plus tôt<br>Éviter écran avant dodo                                 | Récupération                   |
| Jour 7 | Écoute et ajustement : sortir du mode “rigide” | Adapter selon fatigue<br>Bouger doucement<br>Repas équilibrés sans pression | Régularité                     |

Ce plan n’est pas une solution miracle en 7 jours !  
C’est un point de départ pour relancer ton corps :)





# **BONUS - CHECKLIST “ÉQUILIBRE HORMONAL”**

Chaque jour, pose-toi ces 5 questions :

- ☐ **Ai-je mangé 3 vrais repas ?**
- ☐ **Ai-je eu assez de protéines ?**
- ☐ **Ai-je bougé mon corps (même un peu) ?**
- ☐ **Ai-je pris un moment pour ralentir ?**
- ☐ **Ai-je respecté mon sommeil ?**

**Si tu coches 4 à 5 de cette checklist,  
tu es déjà sur la bonne voie !**

**Ôse**

—  
Öse