



Christel



***10 JOURS POUR REVEILLER
TON METABOLISME APRES 40 ANS***

01 Pourquoi ton métabolisme change après 40 ans (et ce que personne ne t'a dit)



Après 40 ans, le corps ne « grossit » pas sans raison. Trois mécanismes biologiques précis sabotent silencieusement ta gestion du poids — et la plupart des conseils classiques ne les adressent jamais.

● 1. Le dérèglement hormonal

Chez la femme, la chute des œstrogènes perturbe la leptine (hormone de satiété) et favorise le stockage abdominal. Chez l'homme, la baisse de testostérone ralentit la combustion des graisses. Résultat : tu manges pareil, mais ton corps réagit différemment.

● 2. La perte de masse musculaire (sarcopénie)

Dès 35 ans, tu perds entre 1 et 2 % de muscle par an sans action corrective. Or le muscle est ton moteur métabolique : 1 kg de muscle brûle 3× plus de calories au repos que 1 kg de graisse. Moins de muscle = métabolisme de base en chute libre.

● 3. L'inflammation silencieuse

Une alimentation ultra-transformée, un manque de sommeil, un cortisol chroniquement élevé créent une inflammation de bas grade. Elle bloque la sensibilité à l'insuline, favorise le stockage des graisses et épuise ton énergie cellulaire.

✅ Ce que ça change pour toi :

Il ne s'agit pas de « manger moins ». Il s'agit d'agir sur les 3 vrais mécanismes : rééquilibrer tes hormones, préserver ton muscle, calmer l'inflammation. C'est exactement ce que les 10 jours suivants vont déclencher.

02 Les 5 leviers quotidiens qui relancent la machine en 10 jours



- Pas de régime.
- Pas de privation.
- Cinq ajustements ciblés, chacun avec un impact métabolique documenté.

1. 🇫🇷 Sommeil — Le régulateur hormonal n°1

Objectif : 7h–8h, coucher avant 23h. Une seule nuit courte augmente la ghréline (faim) de 24 % et réduit la leptine (satiété). Résultat attendu : moins de fringales dès J3.

2. 🕒 Timing des repas — La fenêtre métabolique

Concentre tes repas sur 10–12h (ex : 8h–20h). Ce jeûne nocturne léger améliore la sensibilité à l'insuline et active la réparation cellulaire. Résultat attendu : moins de ballonnements, énergie plus stable dès J4.

3. 🏃 Mouvement stratégique — Qualité > quantité

Prioritise 2 séances de renforcement musculaire léger/semaine + 8 000 pas/jour. Le muscle construit = métabolisme de base relevé sur la durée. Résultat attendu : sensation de corps plus « actif » dès J5.

4. 💧 Hydratation — Le levier oublié

Boire 30 ml/kg de poids corporel par jour (dont 1 grand verre d'eau au réveil). L'eau active la thermogenèse de +30 % pendant 30 min. Résultat attendu : moins de fausses faims, transit amélioré dès J2.

5. 🧘 Gestion du cortisol — Couper le frein

5 minutes de respiration lente (cohérence cardiaque) matin et soir abaissent le cortisol circulant. Cortisol bas = moins de stockage abdominal. Résultat attendu : sommeil amélioré et envies de sucre réduites dès J4.

03 Ton plan jour par jour : 10 jours, 1 action clé / jour



Une micro-action par jour, progressive, pour installer une dynamique sans tout bouleverser d'un coup.

Jour	Action clé
------	------------

- | | |
|-----|---|
| J1 | Bois 1 grand verre d'eau au réveil + calcule ton objectif hydratation journalier |
| J2 | Fixe ta fenêtre de repas (ex : tu manges entre 8h et 20h) et respecte-la toute la journée |
| J3 | Couche-toi 30 min plus tôt. Éteins les écrans 45 min avant |
| J4 | Pratique 5 min de cohérence cardiaque matin (4s inspire / 6s expire) |
| J5 | Intègre une marche de 20 min après ton repas principal |
| J6 | Ajoute une source de protéines à chaque repas (œufs, légumineuses, poisson) |
| J7 | Fais ta première séance de renforcement léger (squats, fentes, pompes - 15 min) |
| J8 | Supprime les sucres liquides (sodas, jus, alcool) pour 48h |
| J9 | Ajoute un aliment anti-inflammatoire : curcuma, sardines, myrtilles, noix |
| J10 | Fais le point : note ton énergie, ton sommeil, tes fringales sur 10. Observe les progrès. |

💡 **Règle d'or** : Si tu rates une action, tu ne la « rattrapes » pas. Tu reprends simplement le lendemain. La régularité imparfaite bat la perfection abandonnée.

04 Et après les 10 jours ? Passer à la vitesse supérieure

Les 10 jours ont créé une fenêtre de changement. Voici comment ne pas la refermer.

☑ Ancre tes gains en 3 gestes

- Identifie les 2 leviers qui t'ont apporté le plus de résultats (énergie, sommeil, fringales) → ils deviennent non-négociables.
- Bloque tes 2 séances de renforcement dans ton agenda comme un rendez-vous médical.
- Continue la fenêtre de repas 5 jours/7 — la flexibilité est la clé de la durabilité.

🧠 Apprends à lire tes signaux métaboliques

Ton corps t'envoie des données en permanence. Trois signaux à surveiller chaque semaine :

- **Énergie post-repas** : alerte si somnolence systématique → revoir l'index glycémique.
- **Qualité du sommeil** : réveil difficile → cortisol du soir trop élevé.
- **Envies de sucre** : persistantes → manque de protéines ou sommeil insuffisant.

🚀 Pourquoi un accompagnement change tout

Ces 10 jours t'ont prouvé que tu PEUX agir. Mais les plateaux arrivent vite, et chaque métabolisme est unique. Un accompagnement personnalisé permet de :

- Ajuster les leviers en fonction de tes résultats biologiques réels
- Éviter les erreurs classiques (trop de cardio, trop peu de protéines)
- Maintenir la dynamique sur 3, 6, 12 mois



La transformation métabolique durable n'est pas un sprint. C'est un système et tu viens d'en poser les premières briques.

✦ Me suivre : [Facebook](#) & [Instagram](#) ✦ [S'inscrire au prochain atelier live : ici](#)