



5 ETAPES POUR DOMPTER LES FRINGALES PRÉMENSTRUELLES

Par une pratique sportive adaptée au cycle

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Bonjour, c'est Josiane !

Je suis praticienne naturopathe et micronutritionniste, spécialisée dans l'accompagnement naturel des troubles hormonaux féminins de l'adolescence à la ménopause : syndrome prémenstruel, endométriose, troubles digestifs, règles douloureuses, bouffées de chaleur, prise de poids à la ménopause, fertilité et périnatalité.

J'aide les femmes à soigner naturellement leur féminin par un **rééquilibrage alimentaire, micronutritionnel** et par le **coaching Kiffe ton Cycle**.

Je te propose ici un démarrage rapide dans ta lutte contre les fringales prémenstruelles, grâce à une pratique sportive adaptée à chaque phase de ton cycle.

Tu n'as pas besoin d'être une grande sportive pour voir les premiers résultats. Equipe-toi simplement de ta motivation et suis moi. Rassure-toi, si tu es à cette étape, c'est que tu es déjà motivée.

Avertissements

Ce document est à visée exclusivement éducative.

Il ne doit jamais être utilisé pour effectuer un diagnostic ni pour remplacer un traitement médical en cours.

Tout complément alimentaire doit être pris en accord avec un médecin traitant ou un praticien de santé. Les compléments alimentaires suggérés dans ce guide sont uniquement à titre informatif. Il faut se rapprocher d'un praticien de santé pour les personnaliser.

Il est formellement interdit de reproduire même partiellement ce guide sans l'accord de son auteure.





Etape 1

LA PRATIQUE SPORTIVE, LES HORMONES, L'APPÉTIT ET L'HUMEUR

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Les enjeux des fringales prémenstruelles

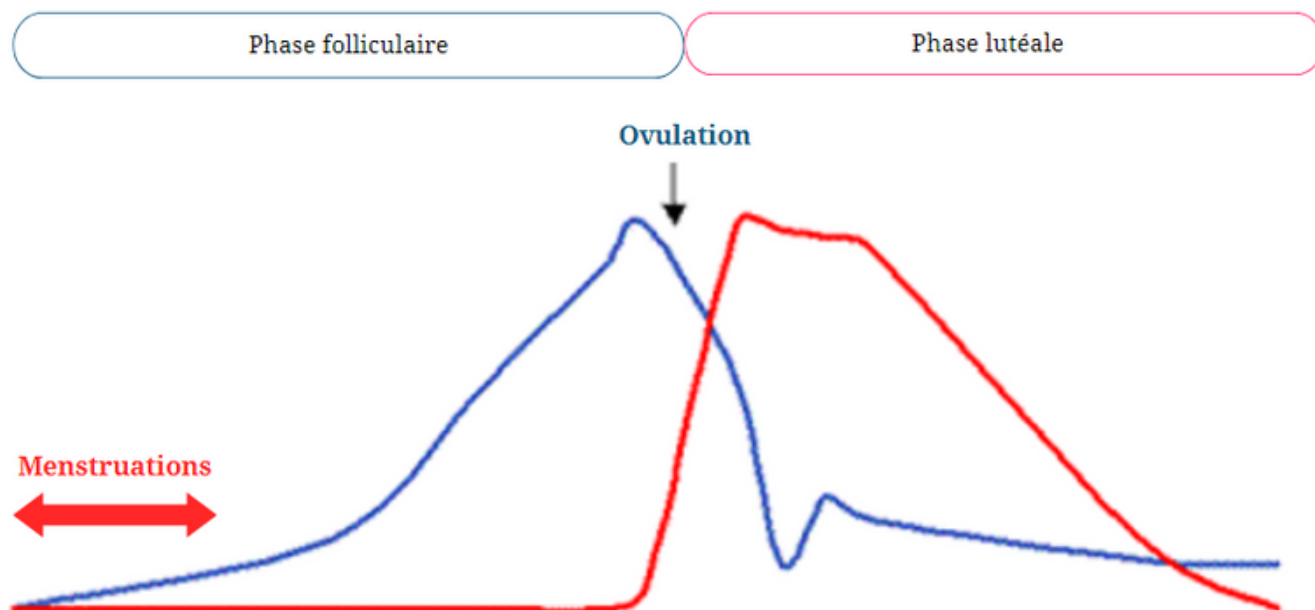
Pour bien comprendre les causes des fringales prémenstruelles, il est essentiel d'en connaître les enjeux.

Au cours du cycle menstruel, nous sommes sous l'influence des hormones sexuelles (œstrogènes et progestérone) et des neurotransmetteurs (adrénaline, noradrénaline, sérotonine).

Sous l'influence des oestrogènes, on déborde d'énergie et on a une forme olympique.

Les œstrogènes, ont une action bénéfique sur le tonus musculaire. Tout comme la sérotonine, elles nous mettent de bonne humeur. De plus, sérotonine et œstrogènes coupent l'appétit !

Les œstrogènes prédominent pendant la phase folliculaire (entre le premier jour des règles et l'ovulation) et sont minoritaires à la progestérone, en phase lutéale (entre l'ovulation et la fin du cycle). Il est essentiel de savoir que lors de la phase folliculaire, les œstrogènes ralentissent l'effet de l'activité physique sur la dépense calorique : il faut faire plus d'exercice pour brûler les graisses



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Sous l'influence de la progestérone, le métabolisme est élevé

La progestérone a une action bénéfique sur la relaxation et la détente musculaire.

Sous l'influence de la progestérone, le métabolisme est élevé, nous brûlons naturellement plus de calorie que d'habitude : on ne stocke donc pas de graisse.

L'activité physique en complément d'une alimentation équilibrée, permettra

- de réduire le stress grâce à la libération d'endorphine et de sérotonine,
- de réguler la glycémie dont les variations brusques, provoquent des pulsions alimentaires
- d'activer la circulation sanguine dans le petit bassin.

Cela a pour bénéfices

- une diminution des pulsions sucrées
- une baisse des douleurs menstruelles
- une stabilisation de l'humeur
- une régulation du transit intestinal

Faire le test pour savoir si mes fringales sont d'origine hormonale

Entre l'ovulation et le premier jour des règles,

- ☐ Tu as constaté un changement d'humeur à l'approche des règles
- ☐ Tes fringales s'aggravent-elles en hiver ou en fin de la journée
- ☐ Tu as parfois du mal à te détendre après un stress ou un moment de forte tension
- ☐ Tu es sensible à la douleur émotionnelle ou physique
- ☐ Tu as tendance à compenser par la nourriture pour le plaisir ou pour te consoler
- ☐ Tu t'inquiètes facilement ou tu as des phobies, angoisses ou crises de panique
- ☐ Tu te sens parfois irritable ou colérique
- ☐ Tu compenses parfois le stress par une activité addictive (achat compulsif, jeux vidéo, tabac, alcool, sport, drogue)
- ☐ Tu as parfois recours à un anxiolytique
- ☐ Tu as des difficultés à t'endormir ou tu as des réveils nocturnes
- ☐ Tu as des difficultés de concentration
- ☐ Tu as un réveil difficile même après une bonne nuit de sommeil
- ☐ Tu as parfois peu d'estime pour toi-même

Si tu as coché au moins une case, et qu'il t'arrive parfois de manger sans faim, tu souffres probablement de fringales prémenstruelles.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Comment l'activité physique va réduire les fringales ?

On le sait, une activité physique régulière est bonne pour la santé et pour l'humeur.

En effet, elle améliore non seulement la condition physique, mais influence aussi positivement le psychisme. Notamment par la libération d'endorphine qu'elle procure mais aussi de **Sérotonine** : le neurotransmetteur du plaisir, du bien-être et du lâcher-prise.

Un bon niveau de Sérotonine dans l'organisme, permet d'éviter les fringales.

Comme un "frein", il permet la prise de recul, la détente, le contrôle des pulsions vers le sucré, le tabac, l'alcool.

On l'appelle aussi « **l'hormone de la sérénité** ».

La sérotonine est le précurseur de la Mélatonine (l'hormone du sommeil).

Modifier ses habitudes de vie n'est pas toujours facile et peut demander un certain temps. Il faudra parfois faire preuve de **patience et de persévérance**.

Retrouver la forme ne se fait pas en un jour : c'est un processus de longue durée au cours duquel il faut **augmenter progressivement l'effort**... et les résultats sont au rendez-vous !

Nous verrons ici comment adapter l'effort en fonction de chaque phase du cycle.

Le sport ne réduira donc pas seulement les fringales, il a également un effet favorable sur l'ensemble du corps donc sur la santé en général.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Ce qu'il faut retenir:

- Pour éviter les fringales et activer la perte de graisse, il faut avoir une pratique sportive adaptée à chaque phase du cycle
- L'appétit est influencé par le niveau d'oestrogènes, de progestérone et de sérotonine
- L'appétit dépend de l'humeur et l'humeur dépend de notre pratique sportive adaptée.
- L'humeur varie au cours du cycle, l'appétit aussi.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Etape 2

TEST, PESEES ET MENSURATIONS

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Faire le test d'auto-évaluation de son profil Actif-Inactif

Avant de commencer, il est important de faire un test d'auto-évaluation de son profil d'activité physique pour adapter sa forme initiale et éventuellement demander un avis médical avant de se lancer.

- Si on a une activité physique limitée jusqu'alors ou si le résultat du son profil est "inactif", penser à consulter son médecin habituel afin de vérifier que rien ne s'oppose à l'activité envisagée.
- De même, les personnes non entraînées ou ayant un profil "actif", devraient déterminer avec leur médecin, le degré d'effort optimal recommandé avant de commencer un sport. Il peut éventuellement être utile d'établir un plan d'entraînement afin de savoir comment doser l'exercice.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

TEST D'AUTO EVALUATION

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

Le questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

	POINTS					SCORES
(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h ☐	4 à 5 h ☐	3 à 4 h ☐	2 à 3 h ☐	Moins de 2 h ☐	
Total (A)						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non ☐				Oui ☐	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois ☐	1 fois/ semaine ☐	2 fois/ semaine ☐	3 fois/ semaine ☐	4 fois/ semaine ☐	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	
Total (B)						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère ☐	Modérée ☐	Moyenne ☐	Intense ☐	Très intense ☐	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h ☐	3 à 4 h ☐	5 à 6 h ☐	7 à 9 h ☐	Plus de 10 h ☐	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 ☐	3 à 5 ☐	6 à 10 ☐	11 à 15 ☐	Plus de 16 ☐	
Total (C)						
Total (A)+(B)+(C)						

RESULTATS

- Moins de 18 : Inactif
- Entre 18 et 35 : Actif
- Plus de 35 : Très actif

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRI (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Se peser et se mesurer.

Attention, l'objectif de la pesée et des mensurations n'est pas d'espionner la perte de poids.

Il faut garder à l'esprit, que la perte de poids sera la conséquence de la réussite de l'éviction des fringales. Ce sera un bonus. De plus, l'observation d'un amincissement sera plus rapide que celle de la perte de poids.

L'objectif de la pesée associée aux mensurations permettra d'observer ses progrès de façon visible, tout en maintenant sa motivation.

Se peser :

Il faut absolument se peser le premier jour du programme puis tous les 7 jours et dans les mêmes conditions : le matin à jeun. Se peser au maximum une fois par semaine, pas plus.

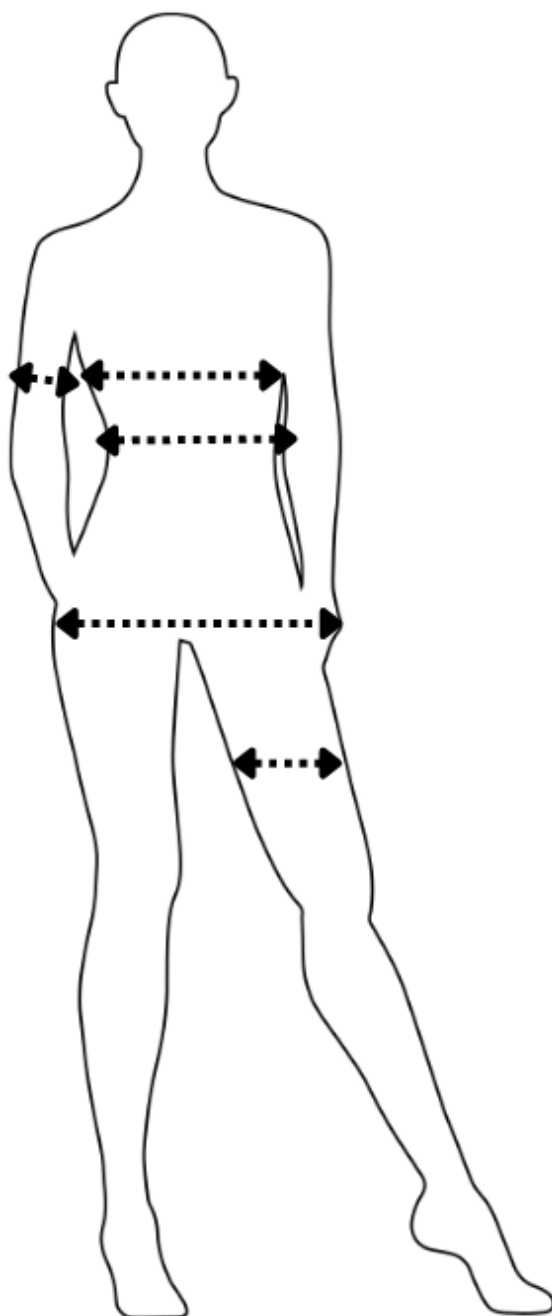
En effet, il est important de ne pas se focaliser sur le poids. D'où l'importance des mensurations. Ces dernières ont une baisse plus régulière que le poids.

Prendre ses mensurations :

Se mesurer le premier jour puis tous les 15 jours, dans les mêmes conditions : le matin à jeun.

L'observation de la baisse du tour de taille est très gratifiante mais il est primordial de se mesurer au maximum 2 fois par mois.

Comment prendre ses mensurations ? A J 0 puis 2 fois par mois



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Ce qu'il faut retenir:



Avant de commencer

1. Faire le test d'auto-évaluation de son profil physique
2. Il est important de noter qu'il faut :
 - se peser
 - à J0
 - puis 1 fois par semaine dans les mêmes conditions : le matin à jeun.
 - prendre ses mensurations
 - à J0
 - puis tous les 15 jours dans les mêmes conditions : le matin à jeun.

Cela permettra de suivre ses progrès et de se motiver.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Etape 3

ADAPTER SA PRATIQUE SPORTIVE

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Activer le mécanisme anti-fringale de l'activité physique

- L'activité doit se faire le matin **au réveil**.
 - Cela permet de booster la dopamine du matin. La dopamine est le neurotransmetteur de la motivation.
- Avant de commencer, boire **1 grand verre d'eau à jeun**, puis à volonté après la séance.
- Inutile d'être essoufflée pour activer la perte de poids. Le repère est de :
 - pouvoir parler **sans s'essoufler** et
 - ne pas pouvoir chanter sans s'essoufler

Cette façon de faire (le matin, à jeun et sans s'essoufler), permet de perdre essentiellement du gras tout en renforçant les muscles.

- **Durée:** minimum **30 minutes** par jour.
- **Rythme :** minimum **5 fois** par semaine

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Quelles activités choisir :



- **la marche**

- marche nordique
- marche afghane
- marche active
- tapis de marche

- **le vélo**

- vélo élyptique
- vélo de ville ou vtt
- vélo d'appartement

- **la danse**

- avec un tuto vidéo ou autre support

- **cross over point...**

Ce n'est pas la durée qui détermine l'utilisation des graisses mais l'intensité adaptée

- un effort trop intense fait dépenser le sucre de l'organisme. Ce qui a pour conséquence de déclencher fringales et fatigue.
- lors d'un effort modéré mais soutenu, on brûlera les graisses.
- il est donc inutile d'en faire trop, au risque de ne pas tenir sur le long terme

La technique du **Cross Over Point**, permet de maîtriser ces paramètres.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

La technique du Cross Over Point



Le Cross Over Point désigne la vitesse de marche qui permet de **brûler autant de sucres que de graisses**.

Cette activité provoque des « adaptations métaboliques », dans la durée.

En marchant régulièrement au rythme du cross-over point, **on augmente sa capacité à brûler les graisses à chaque séance**.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

La posture pour optimiser les bienfaits de l'exercice

Il est essentiel d'avoir une bonne posture pour profiter de tous les bienfaits de l'exercice physique :

- Garder la tête et la colonne vertébrale droites.
- S'assurer de ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière.
- Regarder droit devant, tout en observant les obstacles au sol.
- Garder les épaules et les bras détendus et relâchés. Les laisser balancer naturellement, sans les forcer.
- **Respirer régulièrement** – ni trop légèrement, ni trop profondément : ne pas retenir son souffle.

Fréquence, durée, rythme et vitesse

- Il est préférable de respecter un minimum de 5 fois par semaine, car les bienfaits sont cumulatifs.
- Plus les séances sont espacées, plus les effets cumulatifs seront réduits.
- Lorsqu'il y a plus de cinq jours entre les séances, l'effet cumulatif est annulé.
- Les activités douces, mais dynamiques comme la marche, sont les plus efficaces pour brûler du gras sainement. Toutefois, cet effet commence à partir de 30 minutes d'activité. Inutile d'en faire plus au début pour éviter tout conflit avec son agenda.
- Le rythme varie d'une personne à l'autre et dépend de la phase du cycle menstruel, du type de terrain, des conditions météorologiques (été, hiver) et des objectifs visés.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Les applications qui peuvent aider



Google Play



App Store

- Fitr Woman,
- Hiit Workout,
- 7 minutes Workout Home,
- Freeletics Fitness Workout

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Ce qu'il faut retenir:

- Faire sa pratique sportive
 - le matin à jeun
 - après un grand verre d'eau
 - durée moyenne de 30 minutes
 - boire suffisamment après l'effort
 - minimum 5 fois par semaine
 - choisir une activité de marche, vélo ou danse avec la technique du Cross Over Point
 - choisir une intensité permettant de pouvoir parler sans pouvoir chanter pendant l'exercice physique

A grayscale photograph of a woman from the chest down to the waist, wearing a white tank top. She is smiling and holding a white measuring tape around her waist. The tape measure has black markings and numbers. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Etape 4

S'ADAPTER A CHAQUE PHASE DU CYCLE

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Optimiser l'exercice physique en fonction de son cycle menstruel

Phase 1 : Pendant les règles

Même si on a moins d'énergie, il est tout à fait possible de maintenir une pratique physique.

Il va être important d'être à l'écoute de son corps. L'essentiel va être de continuer un rythme quotidien et de se limiter à 30 minutes.

Quant à l'intensité, il sera important de la moduler en fonction de son ressenti :

- être assez essoufflée pour ne pas pouvoir chanter,
- pouvoir parler pendant la séance,
- tenir compte des douleurs physiques exprimées par le corps

Phase 2 : De la fin des règles à la période ovulatoire

L'énergie est au rendez-vous. Donc on en profite pour augmenter l'intensité (tout en respectant le principe : "d'être assez essoufflée pour pouvoir parler sans pouvoir chanter")

S'il reste de l'énergie à la fin des 30 minutes, on peut ajouter 5-10 minutes de renforcement musculaire.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Optimiser l'exercice physique en fonction de son cycle menstruel

Phase 3 : Pendant la période ovulatoire

Grâce à la testostérone, c'est le moment favorable pour se faire du muscle. Plus on a de muscles, plus on dépense des calories, même au repos.

On va donc augmenter le temps de renforcement musculaire.

Phase 4 : Pendant la phase post ovulatoire

Les muscles se relâchent mais on dépense plus de calories.

Autrement dit, pour une même intensité d'exercice, on dépense plus de calories.

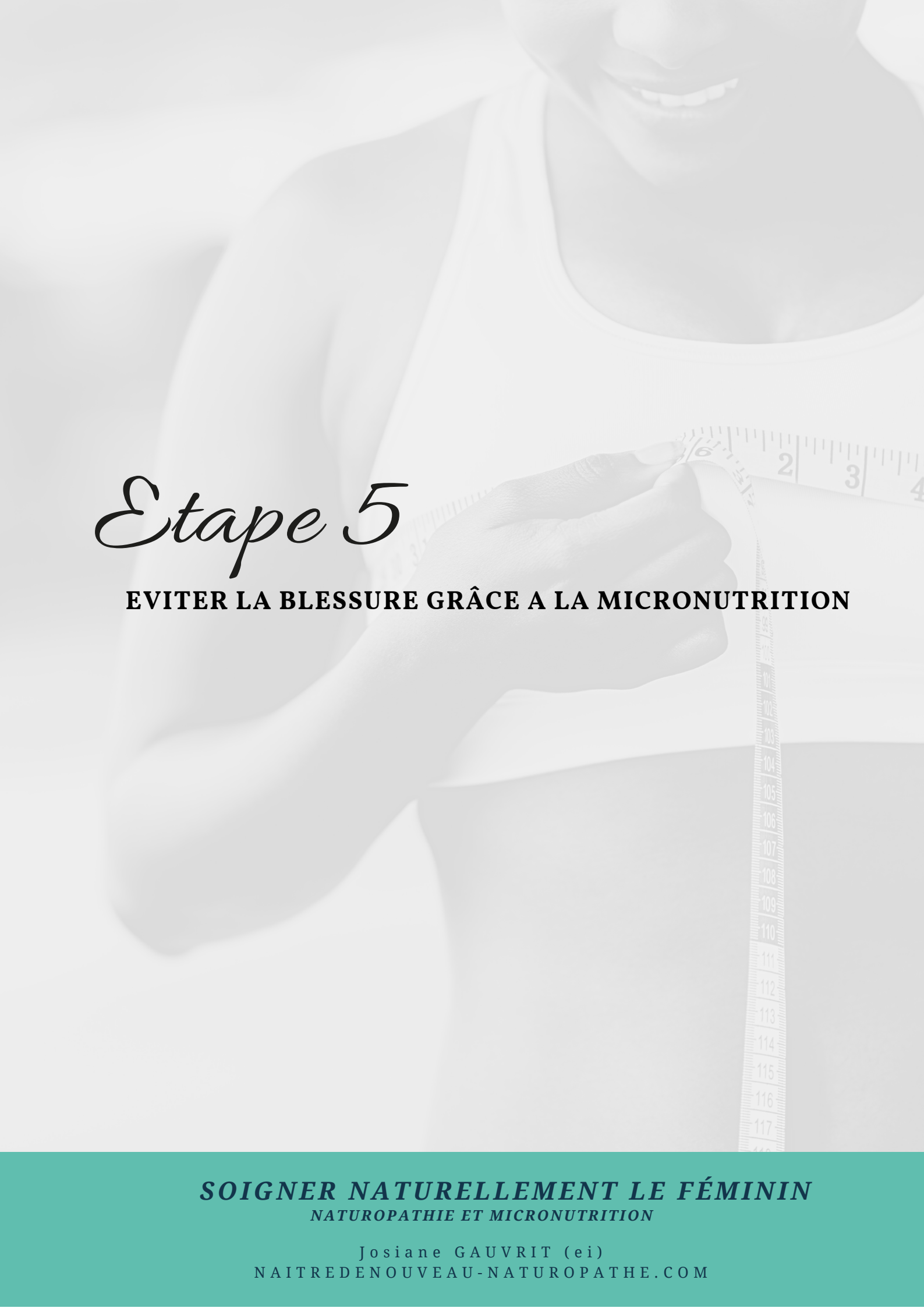
On va donc se contenter des 30 minutes d'exercice habituel. Car les muscles sont plus relâchés. On ne force pas.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Ce qu'il faut retenir:

- Pendant les règles, moduler la pratique sportive en fonction de son ressenti physique. Ne pas dépasser 30 minutes et favoriser la récupération.
- Entre les règles et la période ovulatoire, tout en restant à l'écoute de son corps, on peut augmenter l'intensité des exercices et ajouter 5 à 10 minutes de renforcement musculaire.
- En phase ovulatoire, favoriser plus de renforcement musculaire : ajouter 10 minutes de renforcement musculaire.
- En phase post ovulatoire, ne pas forcer. Favoriser la récupération

A grayscale photograph of a woman from the chest down to the waist, wearing a white tank top. She is smiling and holding a white measuring tape around her waist. The tape measure has black markings and numbers. The background is a soft, out-of-focus light gray.

Etape 5

EVITER LA BLESSURE GRÂCE A LA MICRONUTRITION

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Pour éviter de se blesser !

Pour le sportif régulier ou du dimanche, ce qui est important c'est de rester en bonne santé pour éviter la blessure, et récupérer au plus vite lors d'un accident. Il est donc essentiel d'avoir une vision intégrant les équilibres ou déséquilibres liés à l'environnement, mais aussi le mode d'alimentation.

Au quotidien

Il est judicieux de veiller à une alimentation qualitative apportant :

- des **protéines** (viande, poissons, œufs, légumineuses, tofu...),
- des **glucides** (céréales complètes ou demi complètes) et
- des **lipides** (huiles végétales bio de première pression à froid riches en oméga 3 : colza, cameline, quintessens) de qualité. 3 cuillères à soupe par jour

Les **fruits et légumes** doivent représenter **60% de l'assiette**.

- Riches en vitamines et minéraux, ils luttent naturellement contre le stress oxydatif généré par la suroxygénation qu'entraîne la pratique d'une activité physique régulière.
- On les consommera **bio et à maturité, cru et cuits**.
- L'acquisition d'un **extracteur de jus** sera un excellent allié santé. Les jus de légumes frais apportent une richesse vitaminique importante et rapidement assimilable tout en évitant l'irritation éventuelle des parois intestinales par les fibres.

Pendant l'effort

En phase folliculaire, lors de l'augmentation de l'intensité de l'effort, prendre une boisson glucidique (25 g pour une demi-heure d'activité). En effet, dès 30 minutes d'exercice, 15% des calories brûlées proviennent des graisses, le reste provient des glucides.

Par contre, en cas de surpoids, se contenter uniquement de **rincer la bouche** avec la boisson glucidique et boire plutôt de l'eau.

Après l'effort

Après les séances, il faudra penser à drainer le corps des excès de toxines générées par la mobilisation musculaire. Il est important de boire suffisamment d'eau.

Boire de l'eau naturellement gazeuse tel que : Salvetat, Vichy ou st Yorre pour favoriser la récupération. Oter les bulles avant consommation.

Ce qu'il faut savoir:



La pratique sportive est un excellent début pour se lancer dans la lutte contre les fringales prémenstruelles. Elle est essentielle dans un processus global intégrant l'alimentation, la micronutrition, les émotions féminines, la fatigue physique, le sommeil et la motivation.

Tous ces mécanismes sont sous l'influence des hormones. Et les dernières influencent les premières. C'est un cercle qui peut devenir vertueux.

Comme on a pu le souligner, ignorer l'influence des hormones lors d'une réforme alimentaire quelle qu'elle soit, et à plus forte raison, lors d'une lutte contre les fringales prémenstruelles, est comme frapper un coup d'épée dans l'eau.

Qui n'a jamais hésité avant de se lancer dans un régime ? L'hésitation ne vient-elle pas du fait qu'on a bien conscience que ces fringales d'origine hormonale, rôdent autour de notre détermination ?

Entamer une réforme alimentaire sans tenir compte et sans rectifier la cause de ce trouble est peine perdue.

En effet, les fringales prémenstruelles sont parfois très sournoises et pas faciles à détecter. Elles surprennent le plus souvent.

Si toi aussi tu souhaites avoir tous les outils pour en finir une bonne fois pour toutes avec les fringales prémenstruelles, mener jusqu'au bout une réforme alimentaire et retrouver un cycle hormonal serein, je te propose de ne pas t'arrêter en chemin et d'aller plus loin.

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUEAU-NATUROPATHE.COM

Prête pour aller plus loin?

Si tu veux savoir où tu en es avec ton cycle et comment freiner son impact sur tes fringales :

[Rejoins un atelier](#)
[Kiffe tes fringales prémenstruelles](#)

[Réserve ton appel découverte](#)

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

A grayscale photograph of a woman from the chest down to the waist. She is wearing a white tank top and is smiling. She is holding a measuring tape around her waist with her right hand. The tape is visible on the right side of the image, showing measurements in inches and centimeters. The text 'Mon carnet de route' is written in a cursive font across the middle of the image.

Mon carnet de route

SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

Mon carnet de route adapté à mon cycle

Pendant les règles

- Je mets mon réveil à ___h___
- Je choisis l'activité (marche, danse, vélo) _____
- Je choisis la durée de mon exercice (≥ 30 min) _____
- Je choisis les jours (minimum 5 par semaine et je note dès maintenant dans mon agenda :

◦ J1 : _____

◦ J2 : _____

◦ J3 : _____

◦ J4 : _____

◦ J5 : _____



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Mon carnet de route adapté à mon cycle

De la fin des règles à la période ovulatoire

- Je mets mon réveil à ___h___
- Je choisis l'activité (marche, danse, vélo) _____
- Je choisis la durée de mon exercice (≥ 30 min) _____
- Je choisis les jours (minimum 5 par semaine et je note dès maintenant dans mon agenda :

◦ J1 : _____

◦ J2 : _____

◦ J3 : _____

◦ J4 : _____

◦ J5 : _____



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Mon carnet de route adapté à mon cycle

Pendant la période ovulatoire

- Je mets mon réveil à ___h___
- Je choisis l'activité (marche, danse, vélo) _____
- Je choisis la durée de mon exercice (≥ 30 min) _____
- Je choisis les jours (minimum 5 par semaine et je note dès maintenant dans mon agenda :

◦ J1 : _____

◦ J2 : _____

◦ J3 : _____

◦ J4 : _____

◦ J5 : _____



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM



Mon carnet de route adapté à mon cycle

Pendant la phase post-ovulatoire

- Je mets mon réveil à ___h___
- Je choisis l'activité (marche, danse, vélo) _____
- Je choisis la durée de mon exercice (≥ 30 min) _____
- Je choisis les jours (minimum 5 par semaine et je note dès maintenant dans mon agenda :

◦ J1 : _____

◦ J2 : _____

◦ J3 : _____

◦ J4 : _____

◦ J5 : _____



SOIGNER NATURELLEMENT LE FÉMININ
NATUROPATHIE ET MICRONUTRITION

Josiane GAUVRIT (ei)
NAITREDENOUVEAU-NATUROPATHE.COM

