

TON MINI PROGRAMME

3 JOURS



pour te débarrasser
de tes ballonnements



Bienvenue dans ton **mini programme** offert

Tu en as marre d'avoir le ventre gonflé après chaque repas ? De te sentir ballonnée sans comprendre pourquoi ? **Ce mini-programme est là pour t'aider à retrouver un ventre plat et léger en seulement 3 jours**, sans frustration, sans restriction, et surtout avec des astuces simples à mettre en place. 🌱

Pendant ces 3 jours, **on va chouchouter ton corps et ton esprit**. Je vais te guider avec des conseils nutritionnels, des recettes détox délicieuses et des astuces mindset qui t'aideront à mieux digérer et à dire adieu aux ballonnements. *Tu verras, c'est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît !*

Ce programme va t'apporter :

- ✓ Un ventre plus léger grâce à des aliments qui **favorisent la digestion**
- ✓ Moins de ballonnements en évitant les pièges alimentaires qui gonflent
- ✓ Plus d'énergie avec une alimentation qui te booste et ne te fatigue pas
- ✓ Un esprit apaisé grâce à des petites astuces pour **mieux écouter ton corps**
- ✓ Une routine simple et efficace à suivre au quotidien, sans te prendre la tête !

***Prête à te lancer ? Allez, c'est parti !
Ton ventre te remerciera dans 3 jours.***

JOUR 1

Hydratation & Digestion légère

Le premier jour, **on prépare le terrain** en dégonflant le ventre et en boostant la digestion.

Matin

A jeun : Bois un verre d'eau tiède avec du jus de citron et une pincée de gingembre en poudre pour stimuler la digestion et détoxifier ton organisme.

Petit-déjeuner : Smoothie vert (*épinard, concombre, citron, gingembre, eau de coco*) Il est léger, riche en fibre et aide à drainer.

Midi

Salade détox : mâche, concombre, carottes râpées, 1/2 avocat en tranches, 120g de Filets de poisson + 1 cc d'huile d'olive et d'épice de ton choix.

+ 1 Une pomme cuite avec un peu de cannelle pour une douceur sans sucre ajouté. La pomme est riche en fibres solubles, ce qui aide la digestion en douceur.

Soir

Soupe anti-ballonnements : velouté de courgette, poireau, et céleri avec un peu de curcuma et de poivre blanc. Accompagne d'une source de protéine.

Boisson du soir : infusion à la camomille ou à la menthe poivrée pour apaiser la digestion avant le dodo.



Astuce MINDSET du jour : Prend le temps de bien mâcher chaque bouchée. Mange en pleine conscience et sans distraction.

JOUR 2

Focus fibres douces & aliments drainants

On continue en douceur avec des fibres douces qui stimulent sans irriter.

Matin

A jeun : Bois un verre d'eau tiède avec du jus de citron et une pincée de gingembre en poudre pour stimuler la digestion et détoxifier ton organisme.

Petit-déjeuner : Flocons d'avoine avec lait végétal, graines de chia et quelques fruits rouges (*riches en antioxydants pour favoriser la digestion*).

Midi

Salade d'endives avec du fenouil (super anti-ballonnements), une protéine maigre (comme des œufs durs ou du poulet grillé), quelques graines de tournesol. **Accompagnement :** Quinoa ou riz basmati, qui sont faciles à digérer.

+ Yaourt au lait de coco (ou bifidus) avec graines de chia

Soir

Soupe de carotte et gingembre, riche en fibres douces, pour aider le transit sans irriter. Accompagne d'une source de protéine.

Boisson du soir : Infusion au gingembre pour stimuler la digestion et éviter les ballonnements nocturnes.

Astuce MINDSET du jour : Évite de te précipiter.

Commence ta journée avec une petite séance de respiration ou de méditation pour te détendre.



JOUR 3

Boost final & renforcement du transit

Dernière journée, on donne un petit coup de boost pour dégonfler et soutenir ton ventre.

Matin

A jeun : Bois un verre d'eau tiède avec du jus de citron et une pincée de gingembre en poudre pour stimuler la digestion et détoxifier ton organisme.

Petit-déjeuner : Yaourt nature (végétal ou de brebis) avec des morceaux de poire (riches en fibres), une cuillère à soupe de graines de lin moulues..

Midi

Bol anti-ballonnements : Légumes verts cuits (brocoli, courgette, haricots verts) avec une protéine légère (poulet grillé ou poisson) et du riz complet. Ajoute une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive.

Boisson : Eau infusée au concombre et menthe pour un effet rafraîchissant et détoxifiant.

+ Mousse légère au citron : Mélange du yaourt grec nature avec un peu de jus de citron, une touche de miel et de la vanille naturelle. Légère et rafraîchissante, cette mousse facilite la digestion grâce au citron

Soir

Soupe d'épinards et courgette, avec un peu de gingembre frais râpé pour activer la digestion.

Boisson du soir : Infusion de verveine pour apaiser et favoriser un bon sommeil.

Astuce MINDSET du jour :

Prends conscience de tes progrès. Félicite-toi pour avoir pris soin de toi pendant ces 3 jours.



ASTUCES COMPLÉMENTAIRES

Les astuces en + pour un ventre plat !

Hydrate toi



L'eau est ton meilleur allié pour éliminer les ballonnements. Bois au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et ajoute des infusions (fenouil, menthe poivrée, camomille) pour aider la digestion.

Limite les aliments à fermentation rapide

Évite les crucifères crus (chou, brocoli), les légumineuses non trempées et les boissons gazeuses qui peuvent empirer les ballonnements.

Mange lentement et prends le temps



Bien mâcher aide à prévenir l'ingestion d'air et améliore ta digestion.

Respiration anti-stress

Le stress peut provoquer des ballonnements. Fais des pauses respiration profonde (inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 4 secondes) pour apaiser ton système digestif.



Bravo d'avoir suivi ton mini-programme ! 🎉

Félicitations, tu viens de terminer ce mini-programme pour te débarrasser des ballonnements ! J'espère que tu te sens déjà plus légère, apaisée et en harmonie avec ton corps. 🌿

Cette routine est ponctuelle, et ne doit pas remplacer ton équilibre alimentaire. Néanmoins, tu peux tout à fait l'intégrer à ton quotidien alimentaire (par exemple en ajoutant les soupes ou boissons digestives quotidiennement en + de tes menus !

Tu veux aller plus loin ?

tu veux approfondir ton bien-être, et perdre du poids ?
j'ai quelque chose pour toi !

Découvre mon suivi personnalisé SHIFT TA NUTRITION, où l'on va encore plus loin pour une alimentation saine, sans frustrations, adaptée à ton quotidien.

Ou rejoins l'aventure HAPPY FIT, mon programme saisonnier pour booster ton énergie et ta ligne, avec des menus, recettes et astuces mindset.

