

Réinitialise

TES HORMONES

Le guide que personne ne t'a donné pour enfin perdre du poids — sans régime, sans te battre contre ton corps

21
JOURS

Plan 21 jours · Tracker imprimable · Liste de courses

PERTE DE POIDS DURABLE

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire

OUVERTURE

<i>Introduction</i> — Pourquoi rien ne fonctionne	03
---	----

01

COMPRENDRE TES HORMONES

Chapitre 1 — Le mensonge des calories	06
Chapitre 2 — Le cortisol, hormone du stress et du stockage	07
Chapitre 3 — L'insuline, hormone de la résistance	09
Chapitre 4 — Les œstrogènes, hormone du déséquilibre	11

02

LES ERREURS QUI SABOTENT TOUT

Chapitre 5 — Les 5 erreurs qui bloquent ta perte de poids	14
---	----

03

LA MÉTHODE RÉINITIALISE

Chapitre 6 — Les 4 piliers de la réinitialisation	17
Chapitre 7 — Nourrir tes hormones	19
Chapitre 8 — Bouger intelligemment, sans se saboter	21

04

LE PLAN 21 JOURS

Chapitre 9 — Plan alimentaire simplifié, semaine par semaine	23
Chapitre 10 — Tes habitudes quotidiennes	25

+

BONUS & RESSOURCES

Bonus 1 — Tracker d'habitudes imprimable	26
Bonus 2 — Liste de courses type	27
<i>Conclusion</i> & prochaines étapes	28

— INTRODUCTION

Pourquoi rien ne fonctionne — *et ce que personne ne t'a dit*

“ *J'ai tout essayé. Les régimes, les applications, les sports, le jeûne. Et rien ne marche. Est-ce que c'est vraiment moi le problème ?* ”

Si tu as déjà prononcé ces mots — ou si tu les as pensés dans le silence de ta salle de bain en regardant une balance qui ne veut pas bouger — ce guide est pour toi.

Ce que tu as vécu n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas une faiblesse de caractère.

C'est le résultat d'informations incomplètes sur le fonctionnement de ton corps — un corps féminin, gouverné par des hormones qui changent tout au long de ta vie.

La plupart des programmes de perte de poids ont été conçus en étudiant des hommes. Les études nutritionnelles, les protocoles de sport, les recommandations caloriques standard : ils sont pensés pour un métabolisme masculin qui ne fluctue pas selon les cycles, la grossesse, la périménopause ou le stress chronique. **Ton corps, lui, fonctionne différemment.**

CE QUE TU VAS APPRENDRE

Cinq *promesses*

- 01 Pourquoi le déficit calorique seul ne fonctionne pas sur un corps féminin
- 02 Les 3 hormones qui contrôlent ton poids — et comment les remettre en ordre
- 03 Les 5 erreurs qui sabotent silencieusement ta progression
- 04 La méthode Réinitialise en 21 jours : simple, progressive, sans privation
- 05 Un plan alimentaire concret semaine par semaine, et un tracker imprimable

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Lis-le du début à la fin une première fois. Surligne ce qui te parle. Reviens ensuite sur le plan des 21 jours. **Il n'est pas conçu pour être parfait — il est conçu pour être fait.**

NOTE IMPORTANTE

Ce guide est informatif et ne remplace pas un suivi médical. Si tu as des pathologies hormonales diagnostiquées (SOPK, hypothyroïdie, endométriose), consulte un professionnel de santé pour adapter ces recommandations.



01

PARTIE 1

Comprendre *tes hormones*

La science de ton corps — enfin expliquée simplement.

01 — CHAPITRE 1

Le mensonge *des calories*

Pendant des décennies, le message a été simple : mange moins, bouge plus. Si tu grossis, c'est que tu manges trop. Si tu n'arrives pas à maigrir, c'est que tu ne fais pas assez d'efforts. Ce modèle est faux — ou du moins, terriblement incomplet.

Une calorie n'est pas juste une unité d'énergie abstraite. La façon dont ton corps traite 200 calories de brocoli est radicalement différente de celle dont il traite 200 calories de pain blanc. Et surtout : **ton corps n'est pas une calculatrice.**

Quand tu manges moins, ton corps s'adapte

C'est l'adaptation métabolique. Quand tu coupes drastiquement tes calories, ton organisme perçoit une menace de famine. Sa réponse est immédiate :

- Il ralentit ton métabolisme de base — tu brûles moins de calories au repos
- Il augmente tes hormones de la faim (ghréline)
- Il diminue tes hormones de satiété (leptine)
- Il augmente ton cortisol, l'hormone du stress
- Il commence à stocker davantage de graisses — surtout au niveau abdominal

“ *Manger trop peu ne t'aide pas à perdre du poids. Ça programme ton corps pour en reprendre davantage dès que tu arrêtes.* ”

Tes hormones sont les chefs d'orchestre de ton métabolisme : elles décident où tu stockes les graisses, quand tu as faim, à quelle vitesse ton métabolisme tourne, et si tu brûles ou stockes. Trois d'entre elles jouent un rôle central chez la femme : **le cortisol, l'insuline et les œstrogènes.**

À RETENIR

- Le modèle « manger moins = maigrir » est une simplification dangereuse
- Ton corps s'adapte et ralentit face à un déficit calorique sévère
- Les hormones, pas les calories, contrôlent réellement ton poids
- L'objectif est de rééquilibrer tes hormones, pas de compter tes calories

02 — CHAPITRE 2

Le cortisol — *l'hormone du stress et du stockage*

Le cortisol est produit par tes glandes surrénales. Son rôle originel est essentiel : te donner de l'énergie en cas de danger immédiat. Ton cœur s'accélère, ton attention se concentre, tes muscles reçoivent du glucose pour fuir ou combattre.

Le problème : ton corps ne fait pas la différence entre un prédateur et un email stressant.

Entre une attaque et une mauvaise nouvelle. Entre un danger physique et des années de pression quotidienne. Résultat : pour beaucoup de femmes, le cortisol est chroniquement élevé — avec des effets désastreux sur le poids.

Ce que fait un cortisol trop élevé

- 01 **Il favorise le stockage abdominal.** Les cellules graisseuses du ventre ont plus de récepteurs au cortisol — plus il est haut, plus tu stockes là.
- 02 **Il augmente la résistance à l'insuline.** Ce qui fait monter la glycémie et crée un cercle vicieux de fringales sucrées.
- 03 **Il dégrade tes muscles.** Il convertit les protéines musculaires en glucose. Moins de muscles = métabolisme plus lent.
- 04 **Il perturbe ton sommeil.** Un mauvais sommeil fait monter le cortisol, qui perturbe encore plus le sommeil.
- 05 **Il bloque la leptine.** L'hormone de la satiété ne fonctionne plus bien : tu ne te sens jamais vraiment rassasiée.

CHAPITRE 2 · FICHE HORMONE

Cortisol *en un coup d'œil*

FICHE HORMONE 01

Cortisol

L'hormone du stress et du stockage abdominal

PRODUIT PAR

Les glandes surrénales

ZONE DE STOCKAGE

Le ventre

LEVIERS

Sommeil · respiration · protéines

Signes que tu es concernée

- ☐ Tu te réveilles fatiguée même après une nuit complète
- ☐ Tu as des envies sucrées en fin d'après-midi ou le soir
- ☐ Tu stockes principalement au niveau du ventre
- ☐ Tu ressens une fatigue mentale chronique, des difficultés à te concentrer
- ☐ Le stress te fait grossir, même sans manger plus
- ☐ Tu as du mal à dormir ou ton sommeil est peu réparateur

Comment le rééquilibrer

- ☒ Dormir 7 à 9 heures — non négociable pour réguler le cortisol
- ☒ Réduire le cardio intensif quotidien (voir chapitre 8)
- ☒ 10 minutes de respiration profonde matin et/ou soir
- ☒ Assez de protéines au petit-déjeuner pour stabiliser la glycémie
- ☒ Limiter la caféine après 14 h
- ☒ Intégrer du magnésium : chocolat noir, noix du Brésil, épinards

03 — CHAPITRE 3

L'insuline — *l'hormone de la résistance*

L'insuline est produite par le pancréas. Son rôle : permettre au glucose d'entrer dans tes cellules pour être utilisé comme énergie. C'est une hormone essentielle à la vie.

Le problème survient quand l'insuline est trop souvent trop haute — l'hyperinsulinémie, ou résistance à l'insuline. Dans cet état, tes cellules « ignorent » ses signaux, le pancréas en produit encore plus, et ton corps stocke l'excès de glucose... sous forme de graisses.

Ce qui fait monter l'insuline

- Les sucres rapides : pain blanc, viennoiseries, sodas, jus de fruits
- Les repas très riches en glucides raffinés
- Sauter des repas puis manger beaucoup d'un coup
- Le manque de fibres, protéines et graisses saines dans les repas
- Le stress chronique (via le cortisol) et le manque de sommeil

Comment sensibiliser ton insuline

L'objectif n'est pas d'éliminer les glucides, mais d'améliorer la façon dont ton corps les utilise.

- **L'ordre des aliments.** Légumes et protéines d'abord, glucides en dernier — jusqu'à 30–40 % de pic glycémique en moins.
- **La marche après les repas.** 10 à 15 min réduisent significativement le pic d'insuline.
- **Le vinaigre de cidre.** Une cuillère à soupe dans un verre d'eau avant le repas ralentit l'absorption du glucose.
- Plus de protéines et de fibres à chaque repas, et moins de grignotage.

CHAPITRE 3 · FICHE HORMONE

Insuline en un coup d'œil

FICHE HORMONE 02

Insuline

L'hormone de la
résistance et des fringales
sucrées

PRODUITE PAR

Le pancréas

RÔLE

Faire entrer le glucose dans les
cellules

LEVIERS

Ordre des aliments · marche ·
fibres

Signes que tu es concernée

- ☐ Des fringales sucrées intenses, surtout après les repas
- ☐ Tu as faim peu de temps après avoir mangé
- ☐ Tu as du mal à te passer de pain, pâtes, sucreries
- ☐ Tu te sens somnolente après les repas
- ☐ Les glucides te font rapidement prendre du poids
- ☐ Une énergie instable, en dents de scie, toute la journée

Comment la rééquilibrer

- ☒ Commencer chaque repas par des légumes et des protéines
- ☒ Marcher 10 minutes après le déjeuner et le dîner
- ☒ Réduire les aliments ultra-transformés et les sucres cachés
- ☒ Manger 3 vrais repas, sans grignotage entre
- ☒ Une source de protéines à chaque repas (œufs, légumineuses, poisson...)
- ☒ Vinaigre de cidre dilué avant les repas riches en glucides

04 — CHAPITRE 4

Les œstrogènes — *l'hormone du déséquilibre*

Les œstrogènes sont les hormones féminines par excellence. Ils influencent ton cycle, ta fertilité, ta peau, ton humeur et ton poids.

Tout au long de ta vie, leur niveau fluctue naturellement : avant les règles, pendant la grossesse, en périménopause et en ménopause.

Mais certaines femmes vivent avec un excès d'œstrogènes — **la dominance œstrogénique** — souvent sans le savoir. Cet excès peut provoquer une résistance à la perte de poids, notamment aux hanches, cuisses et bras.

Sources de dominance œstrogénique

- 01 **Excès de graisses corporelles** — les cellules graisseuses produisent des œstrogènes via l'aromatase
- 02 **Xénoœstrogènes** — perturbateurs endocriniens des plastiques, cosmétiques, pesticides
- 03 **Alcool** — il inhibe la métabolisation des œstrogènes par le foie
- 04 **Manque de fibres** — essentielles pour éliminer les œstrogènes en excès
- 05 **Stress chronique** — le cortisol élevé perturbe la balance progestérone / œstrogènes

CHAPITRE 4 · FICHE HORMONE

Œstrogènes *en un coup d'œil*

FICHE HORMONE 03

Œstro-
gènes

L'hormone du
déséquilibre et du
stockage bas du corps

INFLUENCENT

Cycle · fertilité · peau · humeur ·
poids

ZONE DE STOCKAGE

Hanches, cuisses, bas-ventre

LEVIERS

Fibres · crucifères · moins d'alcool

Signes que tu es concernée

- ☐ Tu stockes surtout aux hanches, cuisses et bas-ventre
- ☐ Des règles douloureuses ou irrégulières
- ☐ Des sautes d'humeur importantes avant les règles
- ☐ Des seins sensibles ou douloureux
- ☐ Une rétention d'eau cyclique
- ☐ Du mal à perdre du poids malgré une alimentation saine

Comment les rééquilibrer

- ☒ Au moins 30 g de fibres par jour (légumes, légumineuses, graines)
- ☒ Légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur) 3–4x/semaine
- ☒ Réduire ou éliminer l'alcool
- ☒ Réduire l'exposition aux plastiques (ne pas chauffer dedans)
- ☒ Cosmétiques sans parabènes ni phtalates
- ☒ Sport doux régulier (yoga, marche, natation) pour soutenir le foie



02

PARTIE 2

Les erreurs *qui sabotent tout*

Ce que tu fais peut-être en croyant bien faire.

05 — CHAPITRE 5

Les 5 erreurs *qui bloquent ta perte de poids*

Ces cinq erreurs sont très communes. La plupart des femmes en font plusieurs à la fois — souvent parce qu’elles ont suivi des conseils qui semblaient logiques, mais qui ignoraient complètement la physiologie hormonale féminine.

01 *Manger trop peu de calories*

LE PROBLÈME · LE RÉGIME À 1 200 CALORIES

En dessous de 1 400–1 600 kcal par jour (selon ton gabarit), ton corps active son mécanisme de survie. Il ralentit ton métabolisme, augmente le cortisol, dégrade tes muscles et prépare un rebond de poids. Tu perds peut-être au début, puis tu te retrouves bloquée — ou tu reprends encore plus en relâchant.

LA SOLUTION

Mange suffisamment. L’objectif n’est pas de te priver, mais de nourrir tes hormones.

02 *Faire du cardio intensif tous les jours*

LE PROBLÈME · L’EXCÈS D’EXERCICE INTENSE

Une heure de HIIT quotidienne fait monter le cortisol de façon significative. Sans temps de récupération, ton cortisol reste chroniquement élevé — ce qui favorise le stockage abdominal et la dégradation musculaire.

LA SOLUTION

Préfère 3 séances de force par semaine + marche quotidienne. Moins, c’est plus.

03 *Sauter des repas*

LE PROBLÈME · LE JEÛNE NON ADAPTÉ À TON CYCLE

Chez certaines femmes, sauter le petit-déjeuner fait monter le cortisol matinal, déstabilise la glycémie et provoque des fringales importantes en soirée. Si tu te réveilles déjà en mode stress, un jeûne prolongé n’arrange rien.

LA SOLUTION

Si tu jeûnes, commence par des fenêtres courtes (12 h). Écoute ton corps.

CHAPITRE 5 · SUITE

Les 5 erreurs — *la suite*

04 *Ignorer ton sommeil*

LE PROBLÈME · LA NUIT TROP COURTE

Une nuit de moins de 6 h augmente la ghréline (hormone de la faim) de 28 % et diminue la leptine (satiété) de 18 % — en une seule nuit. Le lendemain, tu manges plus, tu résistes moins aux sucres, et ton cortisol est plus élevé.

LA SOLUTION

7 à 9 heures de sommeil par nuit : c'est la priorité absolue de ce programme.

05 *Te culpabiliser après chaque écart*

LE PROBLÈME · LA SPIRALE DE LA HONTE ALIMENTAIRE

La culpabilité après un repas « hors programme » génère elle-même du stress — et donc du cortisol. Un repas de plaisir ne détruit pas tes progrès.

LA SOLUTION

Le stress autour de ce repas, lui, peut les freiner. Lâche du lest.

“ La plupart de ces erreurs viennent de bons conseils — appliqués à un corps qu'ils n'ont jamais étudié.

À RETENIR

- Trop peu manger, trop s'entraîner et mal dormir entretiennent un cortisol élevé
- La culpabilité alimentaire est une erreur hormonale, pas seulement mentale
- La régularité douce bat toujours l'intensité ponctuelle



PARTIE 3

La méthode *Réinitialise*

Les 4 piliers pour rééquilibrer tes hormones en 21 jours.

06 — CHAPITRE 6

Les 4 piliers *de la réinitialisation*

La méthode Réinitialise ne repose ni sur une alimentation restrictive, ni sur un entraînement intensif. Elle repose sur 4 piliers qui agissent directement sur tes hormones.

PILIER 01

Nourrir

Ce que tu manges envoie des signaux hormonaux directs. L'objectif : choisir des aliments qui stabilisent ta glycémie, nourrissent tes surrénales et soutiennent l'élimination des hormones en excès.

PILIER 02

Bouger

Le mouvement est hormonal. La marche réduit le cortisol, la musculation légère améliore la sensibilité à l'insuline, le yoga soutient le foie. Bouger intelligemment, pas s'épuiser.

PILIER 03

Récupérer

Le sommeil et la gestion du stress sont les outils les plus puissants pour réduire le cortisol. Aucune alimentation parfaite ne compensera un manque chronique de récupération.

PILIER 04

Observer

Un tracker simple révèle tes patterns : quel repas te donne de l'énergie, quand tu as des fringales, comment ton sommeil influence ta faim. La conscience de soi est le premier pas.

CHAPITRE 6 · SUITE

Les 3 semaines *en bref*

SEMAINE 1

Stabiliser

Supprimer les perturbateurs hormonaux (sucres rapides, alcool, ultra-transformés). Rétablir un rythme de sommeil fixe. Commencer la marche quotidienne.

SEMAINE 2

Optimiser

Intégrer les aliments hormonoprotecteurs. Ajouter 2 séances de renforcement doux. Réduire le cardio intense.

SEMAINE 3

Consolider

Affiner les habitudes. Observer les résultats. Préparer la suite au-delà des 21 jours.

LES 4 PILIERS

Nourrir · Bouger · Récupérer · Observer

07 — CHAPITRE 7

Nourrir *tes hormones*

Les hormones sont fabriquées à partir de ce que tu manges. Certains aliments les soutiennent. D'autres les perturbent.

CORTISOL

Aliments qui abaissent le cortisol

- Noix du Brésil — sélénium (2 noix/jour suffisent)
- Saumon, sardines, maquereaux — oméga-3 anti-inflammatoires
- Avocats — graisses saines et potassium
- Épinards, bettes — magnésium, le « minéral anti-stress »
- Myrtilles, cerises — antioxydants qui protègent les surrénales
- Chocolat noir 70 %+ — magnésium et plaisir sans culpabilité

INSULINE

Aliments qui sensibilisent l'insuline

- Vinaigre de cidre — 1 c. à s. dans l'eau avant les repas riches
- Légumineuses — lentilles, pois chiches, haricots (fibres + protéines)
- Graines de chia et lin — fibres solubles qui ralentissent l'absorption
- Cannelle — sur les flocons, compotes, yaourts
- Œufs — protéines complètes, satiété durable

CHAPITRE 7 · SUITE

Nourrir tes hormones — *la suite*

ŒSTROGÈNES

Aliments qui équilibrent les œstrogènes

- Brocoli, chou-fleur, kale — DIM, composé qui aide le foie à métaboliser les œstrogènes en excès
- Graines de lin moulues — lignanes qui régulent les œstrogènes
- Probiotiques — yaourt nature, kéfir, choucroute
- Eau filtrée — réduit l'exposition aux xénoœstrogènes

À RÉDUIRE FORTEMENT

Les perturbateurs

- Sucres raffinés et farines blanches — pics d'insuline
- Alcool — perturbe les 3 hormones simultanément
- Ultra-transformés — perturbateurs endocriniens cachés
- Huiles végétales raffinées (tournesol, maïs, soja) — pro-inflammatoires
- Caféine excessive (3 cafés et plus par jour) — stimule le cortisol

“ Tu n'as pas besoin de manger parfaitement. Tu as besoin de manger en faveur de tes hormones, le plus souvent possible. ”

08 — CHAPITRE 8

Bouger intelligemment — *sans se saboter*

L'exercice est un outil hormonal puissant. Bien utilisé, il améliore la sensibilité à l'insuline, réduit le cortisol et stimule les hormones du bien-être. Mal utilisé — trop d'intensité, trop souvent, sans récupération — il aggrave exactement les problèmes que tu cherches à résoudre.

Plan de mouvement idéal pour les 21 jours

MOUVEMENT	EFFET	RYTHME
<i>Marche quotidienne</i>	Surtout après les repas. Effet direct sur l'insuline et le cortisol.	20 à 30 min / jour
<i>Renforcement musculaire</i>	Poids du corps, élastiques, bouteilles d'eau suffisent.	2 à 3x / semaine, 30 à 40 min
<i>Yoga ou Pilates</i>	Réduit le cortisol, soutient la flexibilité.	1 à 2x / semaine
<i>Natation, vélo doux, danse</i>	Si tu aimes, intègre-les librement.	Librement

CE QU'IL FAUT ÉVITER

- HIIT quotidien — pas plus de 2x par semaine
- Course longue distance quotidienne — très stimulante pour le cortisol
- S'entraîner sans manger suffisamment — aggrave le catabolisme musculaire

“ Le meilleur exercice n'est pas le plus intense. C'est celui que tu peux faire régulièrement sans t'épuiser. ”



PARTIE 4

Le plan *21 jours*

Semaine par semaine — concret, simple, applicable.

09 — CHAPITRE 9

Plan alimentaire *simplifié*

Ce plan n'est pas un régime. Ce sont des exemples de repas qui respectent les principes des chapitres précédents. Adaptez-les à tes goûts, tes intolérances et à ce que tu as dans ton frigo.

SEMAINE 1 · STABILISER · JOURS 1 À 7

Objectif : supprimer les perturbateurs principaux. Stabiliser la glycémie. Remettre le sommeil en priorité.

REPAS	EXEMPLE	PRINCIPE
<i>Petit-déjeuner</i>	2 œufs brouillés + avocat + tomates, ou yaourt grec + noix + myrtilles	Protéines + graisses saines → glycémie stable
<i>Déjeuner</i>	Poulet grillé + quinoa + brocoli vapeur, ou lentilles + légumes rôtis + huile d'olive	Protéines + fibres + glucides complexes
<i>Dîner</i>	Saumon au four + épinards sautés + riz basmati, ou omelette aux légumes + salade	Léger, digeste, anti-inflammatoire
<i>Collation si besoin</i>	Quelques noix + carré de chocolat noir, ou pomme + beurre d'amande	Pas de sucres rapides seuls

CHAPITRE 9 · SUITE

Semaines 2 et 3

SEMAINE 2 · JOURS 8 À 14

Optimiser

Objectif : intégrer les superaliments hormonaux.
Ajouter le renforcement musculaire.

- 1 c. à s. de graines de lin moulues dans le petit-déjeuner (œstrogènes)
- Légumes crucifères 3x dans la semaine (brocoli, chou-fleur, kale)
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre dilué avant le déjeuner (insuline)
- 2 séances de renforcement musculaire (30 min, poids du corps)
- Remplir le tracker quotidien (fourni en bonus)

SEMAINE 3 · JOURS 15 À 21

Consolider

Objectif : intégrer durablement les habitudes. Observer les effets. Préparer l'après.

Questions à te poser en fin de semaine 3 :

- ☐ Mon énergie est-elle plus stable qu'au début ?
- ☐ Mes fringales sucrées ont-elles diminué ?
- ☐ Est-ce que je dors mieux ? Est-ce que je me sens moins ballonnée ?
- ☐ Quelle habitude a eu le plus d'impact ? Comment la garder ?

NOTE SUR LES RÉSULTATS

La perte de poids sur 21 jours peut être modeste (1 à 3 kg est un résultat réaliste et sain). L'objectif principal de ces 3 semaines est de rééquilibrer tes hormones — les effets sur la silhouette s'intensifient avec le temps.

10 — CHAPITRE 10

Tes habitudes *quotidiennes**Le matin*PRÉPARER TES
HORMONES

- 01 **Pas de téléphone dans les 30 premières minutes.** Les notifications créent une réponse de stress immédiate — et donc du cortisol dès le réveil.
- 02 **S'exposer à la lumière naturelle.** 5 à 10 min dehors synchronisent ton rythme circadien et régulent le cortisol matinal.
- 03 **Boire un grand verre d'eau.** La déshydratation augmente le cortisol.
- 04 **Petit-déjeuner protéiné.** Au moins 20 g de protéines stabilisent la glycémie pour 4 à 6 heures.

*L'après-midi*MAINTENIR
L'ÉQUILIBRE

- Marcher 10 min après le déjeuner — réduit le pic de glycémie post-repas
- Pause de 5 min sans écran — même courte, elle réduit le cortisol cumulé
- Collation intelligente si besoin — protéines + graisses, jamais de sucre seul

*Le soir*PRÉPARER LA
RÉCUPÉRATION

- Dîner léger, 2 h avant de dormir — un repas lourd tard perturbe le sommeil
- Lumière tamisée après 20 h — la lumière bleue bloque la mélatonine
- 10 min de respiration ou d'étirements — active le système parasympathique
- Se coucher à heure fixe — le facteur le plus important pour un sommeil hormonal de qualité

BONUS 1 · À IMPRIMER

Tracker d'habitudes — 21 jours

Coche chaque habitude chaque jour. Tu n'as pas à être parfaite : **70 % de cohérence sur 21 jours produit des résultats réels.**

HABITUDE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14	J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
Petit-déj. protéiné	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas de sucres rapides	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Marche 20 min +	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Légumes crucifères	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Graines de lin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sommeil 7 h +	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'écran avant le lit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hydratation (1,5 L +)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pas d'alcool	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respiration / détente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BONUS 2 · À EMPORTER

Liste de courses *type*

Protéines

- ☐ Œufs (1 boîte/semaine)
- ☐ Poulet, dinde, bœuf haché 5 % (500 g)
- ☐ Saumon, thon, sardines en conserve
- ☐ Yaourt grec nature (0 % ou entier)
- ☐ Fromage blanc, ricotta
- ☐ Lentilles, pois chiches, haricots

Légumes · *priorité*

- ☐ Brocoli, chou-fleur, chou kale
- ☐ Épinards, roquette, mâche
- ☐ Courgettes, concombre, céleri
- ☐ Tomates, poivrons
- ☐ Carottes, betteraves (modéré)

Glucides complexes

- ☐ Quinoa, riz basmati, sarrasin
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Patate douce
- ☐ Pain complet au levain (modéré)

Placards & conserves

- ☐ Huile d'olive extra-vierge
- ☐ Noix, amandes, noix du Brésil
- ☐ Graines de chia, lin moulu
- ☐ Cannelle, curcuma, gingembre
- ☐ Vinaigre de cidre (non pasteurisé)
- ☐ Chocolat noir 70 %+
- ☐ Kéfir ou choucroute (probiotiques)

Fruits

- ☐ Myrtilles, framboises, fraises
- ☐ Pommes, poires
- ☐ Avocat (2 à 3/semaine)

CONCLUSION

Et maintenant ?

Tu as maintenant en main les outils que la plupart des programmes de perte de poids ne t'ont jamais donnés : une compréhension réelle de ce qui se passe dans ton corps, et des stratégies adaptées à ta physiologie féminine.

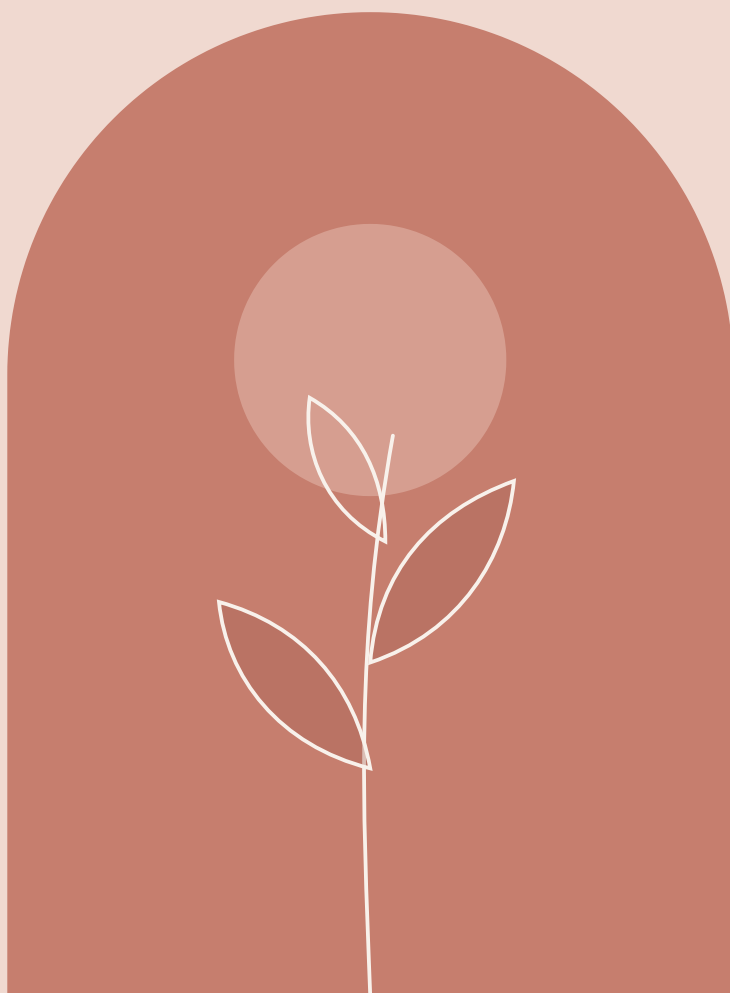
“ *Ce n'est pas ta volonté qui a failli. C'était l'information.* ”

Les 3 choses à retenir absolument

- 01 **Tes hormones contrôlent ton poids** — bien plus que les calories. Rééquilibre-les et la perte de poids suit naturellement.
- 02 **Le stress, le sommeil et la nourriture sont tes trois leviers principaux.** Pas la salle de sport tous les jours, pas le régime strict.
- 03 **La constance prime sur la perfection.** 21 jours à 70 % valent mieux que 3 jours à 100 % suivis d'un abandon.

COMMENCE DÈS DEMAIN MATIN

Une seule habitude. Le petit-déjeuner protéiné, la marche de 20 minutes, ou simplement le verre d'eau au réveil sans regarder ton téléphone. Choisis une chose. Fais-la tous les jours cette semaine. Ensuite, ajoutes-en une autre. Les résultats ne viennent pas d'un changement radical en une semaine — ils viennent d'habitudes modestes tenues dans la durée.



Réinitialise tes hormones

GUIDE HORMONAL FÉMININ · © 2025