



*Harmonie*  
CUTANÉE

# disclaimer.

JE NE SUIS NI MÉDECIN NI PROFESSIONNEL DE SANTÉ.  
VEUILLEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT AVANT D'ADOPTER LES  
HABITUDES DES PERSONNES LES PLUS SAINES DU MONDE. LE CONTENU DE  
CE PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS DE DIVERTISSEMENT.  
L'ÉDITEUR ET L'AUTEUR RECOMMANDENT FORTEMENT DE CONSULTER  
VOTRE MÉDECIN AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE.  
VOUS DEVEZ ÊTRE EN BONNE CONDITION PHYSIQUE ET CAPABLE DE  
PARTICIPER AUX EXERCICES. LES INFORMATIONS PRÉSENTÉES REFLÈTENT  
L'OPINION, UN PARTAGE D'EXPÉRIENCE DE L'AUTEUR ET NE CONSTITUENT  
EN AUCUN CAS DES CONSEILS DE SANTÉ OU MÉDICAUX. LE CONTENU DE CE  
PROGRAMME EST UNIQUEMENT À DES FINS D'INFORMATION ET N'EST PAS  
DESTINÉ À DIAGNOSTIQUER, TRAITER, GUÉRIR OU PRÉVENIR UNE  
QUELCONQUE  
AFFECTION OU MALADIE.

AUCUNE PARTIE DE CETTE PUBLICATION NE PEUT ÊTRE REPRODUITE  
DISTRIBUÉE OU TRANSMISE SOUS QUELQUE FORME OU PAR QUELQUE  
MOYEN QUE CE SOIT, Y COMPRIS LA PHOTOCOPIE, L'ENREGISTREMENT OU  
D'AUTRES MÉTHODES ÉLECTRONIQUES OU MÉCANIQUES, SANS  
L'AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE DE L'ÉDITEUR, SAUF DANS LE CAS DE  
COURTES CITATIONS INCLUSES DANS DES CRITIQUES OU CERTAINES  
AUTRES UTILISATIONS NON COMMERCIALES PERMISES PAR LA LOI SUR LE  
DROIT D'AUTEUR. LE PARTAGE OU LA DISTRIBUTION DE CE CONTENU SANS  
ACCORD DE  
L'AUTEUR EST PUNISSABLE PAR LA LOI ET ENTRAÎNERA UNE  
POURSUITE JUDICIAIRE IMMÉDIATE.

# Chère lectrice,

Tu tiens entre tes mains exactement 16 pages de connaissances. Pas une de plus.

Si tu ouvres ce guide, c'est probablement parce que tu en as assez. Assez de regarder ton reflet le matin et de voir cette peau qui ne te ressemble pas. Assez d'essayer crème après crème, traitement après traitement, sans jamais comprendre pourquoi rien ne fonctionne durablement.

Tu as peut-être déjà lu des dizaines d'articles qui t'expliquent que c'est "hormonal", "génétique", ou "le stress". Des centaines de pages qui décrivent le problème sans jamais te donner la vraie solution.

## **Pourquoi seulement 16 pages ?**

Parce que la vérité sur l'acné et les affectations cutanées tient en quelques pages essentielles. Pas besoin de 300 pages pour comprendre que ta peau est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de ton corps. Le problème n'est pas un manque d'informations. C'est que personne ne t'a jamais expliqué la véritable origine de tes problèmes de peau. Et surtout, personne ne t'a donné un plan d'action clair pour les résoudre définitivement.

## **Ma logique derrière ce guide**

Ce guide n'est pas un énième recueil de conseils cosmétiques. C'est une approche différente qui va te faire comprendre pourquoi ta peau réagit ainsi, d'où viennent réellement ces inflammations, et comment ton alimentation influence directement chaque bouton, chaque rougeur, chaque irritation. J'ai passé des années à chercher les vraies causes. À tester sur moi-même. À observer les liens entre ce que je mangeais et l'état de ma peau. À séparer les mythes de la réalité.

## **Ce que tu y découvriras**

Dans ces pages, tu trouveras la compréhension que tu cherchais. Pourquoi ton acné persiste malgré tous tes efforts. Mais surtout, tu découvriras comment ton corps peut retrouver naturellement une peau nette, apaisée et rayonnante. Sans dépendre de produits coûteux. Sans subir d'effets secondaires. En travaillant avec ton corps, pas contre lui.

## **Un nouveau départ pour ta peau**

Ces 18 pages représentent tout ce que j'aurais aimé savoir quand je me battais contre ma propre peau. Tout ce qui m'a permis de passer d'un visage couvert d'acné à une peau que je peux enfin regarder avec fierté. Tu n'auras plus jamais à te demander si ce nouveau produit va enfin fonctionner. Tu comprendras enfin ce dont ta peau a vraiment besoin pour guérir de l'intérieur.

*"Jusqu'à ce que vous rendiez l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous l'appellerez le destin."*

**Carl Jung**

# *Harmonie* CUTANÉE

---

## **Partie I : Réconciliation avec ta peau** 1

- Chapitre 1 - Quand ton corps crie ce que ton mental refuse d'entendre
- Chapitre 2 - Les ennemies invisibles qui sabotent tes efforts

## **PARTIE II : Nourrir l'exceptionnel en toi** 7

- Chapitre 3 - L'art de te choisir par l'assiette
- Chapitre 4 - Détox du chaos, éliminer ce qui t'empêche de rayonner

## **PARTIE III : Ritualiser ta renaissance** 10

- Chapitre 5 : Sublimer ta beauté extérieure

## **PARTIE IV : Incarner ta nouvelle identité** 15

- Chapitre 6 : De l'insight à l'impact, une transformation totale



# Partie I : Réconciliation avec ta peau



## Chapitre 1 - Quand ton corps crie ce que ton mental refuse d'entendre

by The Meat Diary

Tu aspiras à une peau apaisée, douce au toucher, rayonnante de vitalité. Tu rêves de te regarder dans le miroir avec confiance, sans cette ombre de frustration que l'acné peut projeter.

Si tu tiens ce guide entre tes mains, c'est que tu as probablement déjà cherché cette solution, celle qui transformerait ton quotidien. Et si la clé n'était pas de masquer, mais de comprendre ce que ta peau désire te révéler ?

Ta peau, loin d'être une simple enveloppe, est un reflet fidèle de ton monde intérieur (c'est le plus grand organe de ton corps). Ces rougeurs, ces imperfections, ces tiraillements... ce sont des signaux. Des signaux que ton corps t'envoie, t'invitant à écouter ses besoins les plus profonds pour enfin obtenir la clarté et la sérénité que tu convoites pour ton épiderme.

Ce guide est une invitation à ce voyage intérieur, vers la peau que tu mérites.

Tu connais cette sensation ? Cette fatigue immense de voir ton reflet dans le miroir et de ressentir cette déception sourde. Cette lassitude de multiplier les produits, les routines, les promesses sans jamais voir de changement durable.

Tu as peut-être, comme tant d'autres, essayé tous les sérums du marché, consulté des dermatologues, tenté des régimes drastiques... pour finalement te retrouver avec une salle de bain remplie de produits à moitié utilisés et une peau toujours rebelle.

Cette frustration que tu ressens, elle n'est pas de la faiblesse. "C'est génétique", "Ma mère avait la même chose", "Dans ma famille, on a tous des problèmes de peau"... Combien de fois as-tu prononcé ces mots pour justifier une situation qui t'échappe ? Cette tendance à rejeter la responsabilité sur nos gènes est rassurante à court terme, mais elle nous maintient prisonnières d'un destin que nous croyons inéluctable.

La vérité ? Tes gènes ne sont pas ton destin. Ils sont des prédispositions, pas des condamnations. Le premier pas vers la guérison c'est de reprendre la responsabilité de ton bien-être.

C'est de passer de "Je subis" à "Je comprends". Car la compréhension, c'est le début du pouvoir.



### Chapitre 2 - Les ennemies invisibles qui sabotent tes efforts

by The Meat Diary

Imagine une peau qui respire la santé, une texture lisse et un teint lumineux. Pour atteindre cet idéal, il est essentiel de comprendre les fondations qui régissent ton bien-être intérieur, et par conséquent, l'éclat de ta peau. Voici donc les trois fondations essentielles à démystifier.

#### **L'inflammation : cet "incendie" qui te vole ton éclat.**

Tu rêves d'un teint uniforme, sans rougeurs ni irritations. Mais un "feu" silencieux peut couver à l'intérieur de ton corps, se manifestant par ces imperfections que tu désires tant voir disparaître : c'est l'inflammation.

Imagine ton corps comme une belle maison. L'inflammation, c'est un petit feu qui couve en permanence à l'intérieur. Au lieu de n'être qu'un petit feu de cheminée occasionnel (il est utile dans ton corps pour se défendre), il devient un feu qui consume silencieusement les ressources de ta maison et abîme ses structures.

Sur ta peau, ce "feu" se manifeste par ces imperfections que tu désires tant voir disparaître.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux agir pour éteindre ce feu de l'intérieur.





## Partie I : Réconciliation avec ta peau



**Le microbiote : ton "jardin secret" pour une peau lumineuse.**



Imagine ton intestin comme un magnifique jardin secret, peuplé de milliards de micro-organismes - ces petits êtres sont les véritables jardiniers de ta santé. C'est exactement ce qu'est ta flore intestinale dans la réalité.



## Partie I : Réconciliation avec ta peau



Quand ce jardin intime est en déséquilibre - ce qu'on appelle **la dysbiose**, lorsque tes mauvaises bactéries prennent le dessus sur les bonnes - il ne peut plus jouer son rôle de filtre naturel. Les "mauvaises herbes" envahissent alors ton corps.

Tu vois, ta flore intestinale orchestre silencieusement ton métabolisme et l'élimination de tes toxines. Mais quand elle dysfonctionne, quand tes organes ne parviennent plus à détoxifier correctement, ces toxines cherchent une autre sortie...

Et elles la trouvent à travers ta peau.

Cette dysbiose réveille ton système immunitaire qui déclenche (encore, oui je sais) une inflammation chronique dans ton corps entier. Je parle souvent de ces "pompiers internes" qui justement s'activent en permanence, créant ce stress constant qui se lit sur ton visage.

Mais ce n'est pas tout. Une paroi intestinale hyperperméable - qui "laisse passer" ce qui ne devrait pas - ouvre grand les portes aux bactéries pathogènes, toxines et parasites.

Ils s'infiltreront dans ton sang, activant encore plus ton système immunitaire.

Ce cercle vicieux, est directement lié aux maladies inflammatoires de la peau comme le psoriasis. Une consommation excessive de sucre, d'alcool, de gluten et d'aliments transformés agresse littéralement ta muqueuse intestinale et accentue les risques d'une paroi hyperperméable.

Ces bactéries nocives peuvent également venir perturber le fonctionnement de ton insuline - une hormone capitale qui régule ton taux de sucre et qui est l'un des principaux déclencheurs de l'acné. Mais aussi tes œstrogènes, créant ces déséquilibres hormonaux qui se manifestent par de l'acné hormonal et tous ces symptômes que tu connais peut être bien (baisse de libido, perte de cheveux, ovulation absente etc..).

Comprends-tu maintenant pourquoi je dis toujours qu'il faut travailler avec ton corps et non contre lui ? Quand ton jardin intérieur retrouve son équilibre, ta peau rayonne naturellement de l'intérieur.



## Partie I : Réconciliation avec ta peau



La meilleure manière d'enrichir ta flore intestinale de bonne bactérie c'est avant tout de chose d'adopter une alimentation naturelle, brut et adapter à l'être humain. Également, il y a certains aliments qui sont naturellement riche en bonnes bactéries qu'on surnomme probiotiques.

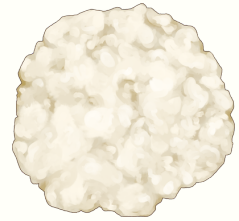
Voici quelques uns de ces aliments :



chocolat noir  
(si enrichi)



kimchi



cottage cheese



choucroute



kéfir



fromage  
au lait cru



yahourt nature  
(lait cru)



kombucha



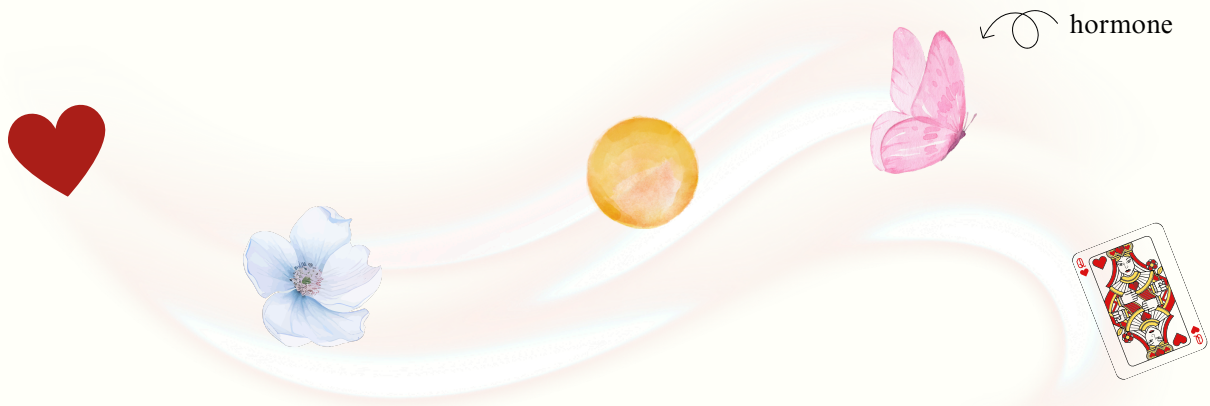
vinaigre de cidre  
(non filtré)



# Partie I : Réconciliation avec ta peau



## Les hormones : ces messagers qui orchestrent ta beauté



Tes hormones... ce sont les véritables messagers secrets de ton corps. Imagine-les comme une équipe sophistiquée qui circule 24h/24, transmettant des informations cruciales d'un organe à l'autre.

Quand cette communication fonctionne parfaitement, c'est l'harmonie. Mais quand ces messagers sont débordés, confus ou carrément désorientés... C'est là que tout se complique.

Certains de ces messagers deviennent hyperactifs et stimulent la production de sébum, transformant ta peau en zone grasse et créant ce terrain parfait pour l'acné. D'autres perturbent tes cycles, créent ces poussées hormonales cycliques qui te donnent l'impression d'être prisonnière de ton propre corps.

Mais voici ce que j'ai découvert après mes propres années de galère : quand tu comprends enfin le langage de ces messagers, quand tu décodes leurs signaux au lieu de les subir... tout change. Parce qu'en réalité, ces déséquilibres hormonaux ne tombent pas du ciel. Ils sont souvent la conséquence directe de cette inflammation chronique dont je te parle si souvent. Cette inflammation qui brouille les messages, qui sature tes récepteurs hormonaux, qui transforme ta peau en champ de bataille.

Reprendre le contrôle de ces messagers, c'est exactement ce qui va te permettre de passer d'une peau imprévisible à une peau douce et régulière.

Traite la cause profonde, jamais uniquement les symptômes. Décode leurs messages, apaise cette inflammation chronique, et tu ouvriras enfin la porte à cette peau sous contrôle dont tu rêves. Se transformer en profondeur, c'est comprendre que tes hormones ne sont pas tes ennemies - elles sont juste mal nourries et complètement désorientées.



### Chapitre 3 - L'art de te choisir par l'assiette

by The Meat Diary

A présent, j'imagine que tu aspiras à nourrir ton corps avec des aliments qui apaiseront ton inflammation, enrichiront ton jardin intestinal et soutiendront tes hormones.

Une alimentation choisie avec conscience, c'est bien plus qu'un simple "régime". C'est le plus beau cadeau d'amour que tu puisses t'offrir. Parce que chaque bouchée devient une promesse faite à ta peau : celle de lui fournir exactement ce dont elle a besoin pour se réparer, se régénérer, et briller de cette lumière naturelle que tu portes en toi.

Ton alimentation ? C'est littéralement l'outil le plus puissant pour reconstruire ta peau de l'intérieur. Voici ce que tu dois privilégier :



#### **Les graisses saines, le véritable ciment de ta beauté.**

Ces graisses saturées et mono-insaturées - qu'on trouve dans la viande, le suif de bœuf, le beurre authentique, l'huile d'olive - ce sont les briques précieuses qui composent chaque membrane de tes cellules cutanées. Quand tes cellules sont nourries de cette façon, elles retrouvent leur souplesse naturelle et leur résistance.

#### **Les protéines et le collagène, l'architecture de ta jeunesse.**

Des protéines de qualité supérieure issues de la viande et du poisson... elles ne font pas que te rassasier. Elles fournissent des acides aminés essentiels (ce sont les 9 "briques" que ton corps ne peut pas fabriquer seul et doit impérativement trouver dans ton alimentation pour construire et réparer tes tissus, y compris ta peau) que ton corps transforme en collagène naturel - cette protéine magique qui maintient l'élasticité et la fermeté de ta peau.



## Partie II : Nourrir l'exceptionnel en toi



**Les trésors d'antan : le super aliment pour ton éclat.**



Le super aliment comme le foie... je sais, ça peut surprendre, mais écoute-moi bien : cet aliment est un véritable trésor nutritionnel. Concentrés en vitamine A biodisponible et en zinc facilement absorbable, ils accélèrent la cicatrisation, réparent tes imperfections, et donnent à ta peau cette capacité de régénération que tu pensais avoir perdue. Offre-toi cette richesse ancestrale pour un éclat que seule une nutrition optimale peut conférer.



## Partie II : Nourrir l'exceptionnel en toi



Le foie c'est l'aliment le plus puissant pour ta peau.  
Mais si l'idée seule te donne envie de fuir...



C'est exactement pour ça que je me suis intéressée à Nutriest.

Ils ont rendu le foie accessible à toutes sous forme de compléments lyophilisés, sans goût, sans odeur, sans contrainte. Tout le rétinol, tout le zinc, toute la puissance nutritionnelle du foie. Aucun des inconvénients.

Je suis moi-même en train de les tester — et les résultats sur ma peau m'ont convaincue de te les partager.

👉 [Découvrir Nutriest en cliquant ici](#)

✨ **-15% de réduction avec le code : MANY15** ✨



# Chapitre 4 - Détox du chaos, éliminer ce qui t'empêche de rayonner

by The Meat Diary

Intégrer plus de bons aliments c'est déjà super mais ce n'est pas toujours suffisant car parfois il est nécessaire de faire un grand ménage intérieur - te délester de ce qui sabote silencieusement ton bien-être, faire de l'espace pour ce qui t'élève vraiment.



### Les boissons alcoolisées

Je ne pense pas avoir besoin d'expliquer en quoi l'alcool a des effets dévastateurs sur le corps sans parler du fait que ces boissons sont riches en sucre raffiné.



### Le sucre et les glucides raffinés

Ils sont de véritables perturbateurs. Chaque pic de glycémie que tu provoques déclenche une cascade inflammatoire qui se lit directement sur ton visage.



### Les antinutriments

Contrairement aux animaux qui peuvent fuir ou se défendre, les plantes sont immobiles. Alors elles se protègent en fabriquant des composés chimiques pour dissuader leurs prédateurs. Ces substances rendent la digestion difficile, voire douloureuse.



### Les huiles végétales

Ces huiles végétales transformées se cachent partout dans les produits du supermarché. Ton corps ne reconnaît pas ces graisses industrielles, il les traite comme des toxines.



## Partie III : Ritualiser ta renaissance



### Chapitre 5 : sublimer ta beauté extérieure

by The Meat Diary

Une fois que tu as commencé à nourrir et apaiser ton corps de l'intérieur, il est temps d'offrir à ta peau ces soins extérieurs qui complètent cette transformation profonde.

Personne n'a envie d'avoir une skincare beauté à 10 étapes (qui a le temps pour ça ?) et c'est encore plus évident lorsque l'alimentation fait 90% du travail. Moins, c'est plus - surtout quand chaque ingrédient est choisi comme un bijou précieux.

**3 produits** c'est tout ce dont tu as besoin, rien d'autre.





## Partie III : Ritualiser ta renaissance



### Un nettoyant doux : le premier geste d'amour quotidien.

Chaque matin, chaque soir, ta peau mérite une délicatesse absolue. Choisis un nettoyant qui purifie en respectant ton film protecteur naturel - cette barrière précieuse que ta peau a mis tant d'énergie à construire. Quoi privilégier ? Un nettoyant doux qui hydrate et nettoie sans agresser.





## Partie III : Ritualiser ta renaissance



### **Le Niacinamide : ton allié pour un teint unifié.**

Le niacinamide - ou vitamine B3 - c'est cette intelligence pure qui travaille en silence.

C'est un ingrédient polyvalent qui agit en douceur pour réguler, renforcer et illuminer. C'est l'assurance d'une peau plus uniforme, sans effort superflu.

Pas d'effets spectaculaires du jour au lendemain, juste cette amélioration constante qui fait qu'un jour tu te regardes et tu te dis "wow".



## Partie III : Ritualiser ta renaissance



### Le Beef Tallow (Suif de bœuf) : ton secret pour une peau divine



✨ **-10% de réduction avec le code : MANY10** ✨

Laisse-moi te révéler ce trésor oublié que nos ancêtres connaissaient par cœur.

Le suif de bœuf est un produit cosmétique parfait car ses acides gras sont si similaires à ceux de ta propre peau ce qui signifie qu'il pénètre instantanément, sans cette sensation grasse que laissent les crèmes industrielles.

C'est comme si tu offrais à ta peau exactement ce qu'elle reconnaît, ce qu'elle attend depuis toujours. Gorgé de vitamines A, D, E et K biodisponibles, il répare, apaise et illumine avec une efficacité que j'ai rarement vue ailleurs. C'est l'essence même du luxe authentique pour ton épiderme.

En tant que partenaire de la marque Paloma Tallow, j'ai une réduction spéciale que tu peux utiliser lorsque tu passeras ta commande en ligne.

Rends-toi sur ce [lien](#) et utilise le code **MANY10** pour obtenir **10% de réduction**.



### Chapitre 6 : De l'insight à l'impact, une transformation totale

by The Meat Diary

As-tu ressenti le pouvoir de ces connaissances ?

Sache que ces promesses d'une peau transformée, d'une confiance retrouvée sont à portée de main et que toi seule peut décider de ce que tu vas en faire à présent.

Tu as deux choix qui s'offrent à toi aujourd'hui :

- Ne rien faire, c'est la solution la plus confortable et la plus rassurante.

Par ailleurs, prends conscience de cette vérité : rien ne changera.

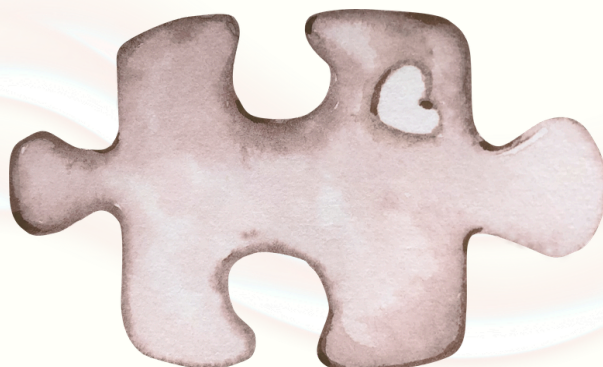
Et si tu es en paix avec cette idée, alors tu n'as rien à craindre.

- Tu as compris que pour sortir de ta position douloureuse et inconfortable tu dois faire différemment de tout ce que tu as tenté jusqu'ici. Aujourd'hui, tu choisis de passer de la simple compréhension à l'action - pour une transformation profonde, durable et qui rayonne naturellement.

La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.

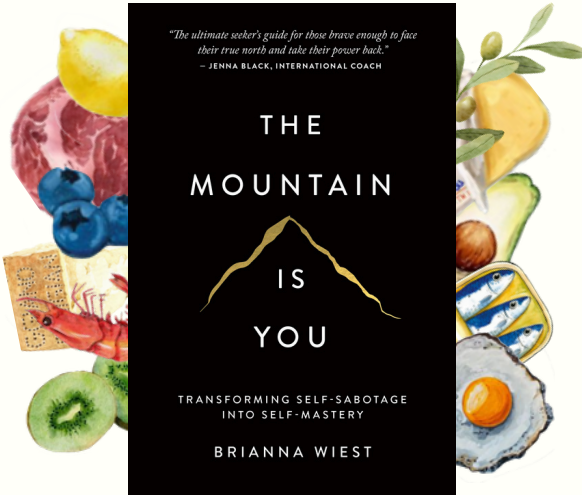
**Albert Einstein**

Tu as désormais entre tes mains les fondations nécessaires pour prendre soin de ta peau. Cependant, ce n'est qu'une pièce du puzzle car un problème n'arrive jamais seul...





## Partie IV : Incarner ta nouvelle identité



Si tu as de l'acné, cela signifie probablement que ton corps est en état d'inflammation chronique — et qu'il attend désespérément que tu prennes soin de lui.

Il est aussi très probable que tu rencontres l'un de ces symptômes : ballonnements quotidiens, visage gonflé, fatigue chronique, cycle menstruel irrégulier, règles douloureuses, kystes ovariens, kératose pilaire, difficulté à perdre du poids, envies incontrôlables de sucre, chute de cheveux, peau sèche et la liste pourrait continuer.

C'est exactement pour cela que j'ai créé un accompagnement complet qui va au cœur du problème - pas juste traiter les symptômes en surface, mais comprendre et résoudre ces manifestations qui sont les conséquences directes de ces nombreuses années de mauvaises habitudes. J'y aborde la question du **mindset** qui représente 80% de ta réussite jusqu'aux problématiques les plus spécifiques comme le **SOPK** (syndrome des ovaires polykystiques) et la **résistance à l'insuline** qui sabotent silencieusement tous tes efforts depuis des années. Ces blocages invisibles qui font que tu peux avoir la meilleure volonté du monde, mais que ton corps semble travailler contre toi.

Attention : **The Meat Diary** n'est pas pour n'importe qui. C'est exclusivement pour les femmes qui ont pris conscience que...

Il est temps d'arrêter de se battre contre leur corps. Elles veulent traiter la cause, pas les symptômes. Elles méritent une transformation durable et élégante - pas une énième méthode miracle. Elles sont prêtes à investir en elles parce que se transformer en profondeur, c'est la vraie richesse.

Si tu es cette femme qui refuse la médiocrité et aspire à l'excellence, réserve un appel avec moi en cliquant sur l'image à droite.

Nous discuterons de ta situation et verrons si tu es la bonne personne pour rejoindre cet accompagnement premium.



**[clique ici pour réserver un appel.](https://www.themeatdiary.com/reservation)**

# Chère lectrice,

Tu es capable d'obtenir cette peau que tu désires profondément, cette énergie qui te porte, cette confiance qui t'illumine, cette renaissance totale qui est à portée de main.

Tu mérites cette harmonie. C'est un voyage où tu te choisis, où tu te réconcilies avec chaque partie de ton être. Cette transformation en profondeur est la véritable richesse, le luxe ultime. J'ai hâte de t'accompagner pour qu'ensemble, tu puisses non seulement écrire, mais *vivre* ta propre histoire à succès, celle d'une femme radieuse et en pleine possession de sa beauté.