

Mini formation gratuite

Protocole 72H (PDF + audio)

Objectif : vous aider à retrouver du confort et à réduire la sensation de ventre gonflé, avec une routine simple.

Ce que vous recevez ici

- Un extrait audio de 5 minutes (sur une séance complète).
- Une routine “3 gestes” à faire après un repas (15 minutes).
- Une mini séance sport (option) + un lien vidéo.
- Une fiche à remplir sur 2 jours.
- Un mini quiz pour vérifier que vous avez compris.

Important : ce document est éducatif. Il ne remplace pas un avis médical. Si vous avez une douleur importante ou un symptôme inhabituel, consultez.

Astuce planète : imprimez seulement si nécessaire. Sinon, utilisez votre téléphone.

Comment utiliser cet échantillon

Étape	Action
1	Écoutez l'audio 5 minutes, au calme, assise ou allongée.
2	Après votre prochain repas, faites la routine 3 gestes (15 minutes).
3	Si vous le pouvez, ajoutez la mini séance sport (option).
4	Remplissez la fiche (2 jours).
5	À la fin, lisez le CTA : vous saurez si la formation complète est faite pour vous.

Votre routine “3 gestes” (15 minutes)

Geste 1 – Respiration (2 min)

6 cycles : inspirez 4 secondes, expirez 6 secondes.

Geste 2 – Marche douce (8–12 min)

Sans vous essouffler. Dans la maison ou dehors.

Geste 3 – Note utile (30 sec)

Gonflement (0–10) + contexte (stress ? vitesse ?) + 1 ajustement pour le prochain repas.

Mini séance sport (option)

But : activer le centre du corps en douceur. Sans impact. Sans matériel.

Exercice : “Knee Hover Bird Dog” (démonstration vidéo).

Lien : youtu.be/fGaqVUHB1aA

Scannez :



Mode simple (6 minutes)

- 3 tours : 20 sec tenue + 20 sec repos, de chaque côté.
 - Restez stable. Respirez lentement.
- Stop si douleur.

Leçon – La routine 3 gestes qui apaise le ventre

Vous voulez plus de confort. Sans tout changer. Sans culpabilité.

Le ventre gonflé arrive souvent quand plusieurs choses s'additionnent : repas trop rapides, stress, sommeil léger, transit ralenti. Ce n'est pas "vous". C'est un contexte.

Pendant 72 heures, l'idée est simple : vous testez peu, mais vous le faites vraiment. Vous choisissez une routine courte, toujours identique, et vous observez.

Pourquoi ces 3 gestes ?

1) La respiration lente peut calmer la tension. 2) La marche douce peut aider le corps à ne pas rester "en mode immobile". 3) La note utile vous montre ce qui déclenche, et ce qui aide.

Exemple concret

Dîner à 20h30. Vous mangez vite, devant un écran. À 22h : ventre tendu. Cette fois, vous faites la routine : 2 minutes de respiration, 10 minutes de marche, puis une note (0–10 + contexte). Le lendemain, vous testez un ajustement : vous mangez sans écran, et vous posez la fourchette entre deux bouchées. Rien d'extrême. Juste plus lent.

Erreurs fréquentes

- Tout changer en même temps.
- Se priver trop fort.
- Ne rien noter.
- Chercher la perfection.

Mini récap

Votre objectif : calmer la tension et retrouver de la clarté. Votre outil : 15 minutes, après un repas, pendant 72h.

Si vous avez des symptômes importants, persistants, ou inhabituels, demandez un avis médical.

Fiche à remplir – 2 jours

Moment	Repas / boisson	Vitesse	Stress (0–10)	Gonflement (0–10)	Ajustement
Matin					
Midi					
Soir					
Collation					

Checklist – à faire en 15 minutes

- Je bois un grand verre d'eau.
- Je fais 6 respirations lentes (4 sec / 6 sec).
- Je marche 8 à 12 minutes, doucement.
- Je note : stress (0–10) et gonflement (0–10).
- Je choisis 1 ajustement simple pour le prochain repas.

Mini quiz (6 questions)

- 1) L'objectif ici est surtout : A) tout interdire B) tester une routine simple C) forcer le sport
- 2) La respiration conseillée : A) rapide B) lente avec expiration plus longue C) pas de respiration
- 3) La marche doit être : A) intense B) douce, sans essoufflement C) remplacée par des abdos
- 4) La fiche sert à : A) se juger B) comprendre ce qui aide C) compter chaque calorie
- 5) Question ouverte : quel est votre déclencheur n°1 ?
- 6) Question ouverte : quel ajustement simple testez-vous ce soir ?

Corrigé : 1B, 2B, 3B, 4B. Pour 5 et 6 : une réponse simple et concrète suffit.

Envie d'aller plus loin ?

La formation complète "Protocole 72H" vous guide sur les 3 phases (0–24h, 24–48h, 48–72h).
Vous avez les scripts, les variantes, et le plan 7 jours.

Call-to-action

Et maintenant ?

Si cet echantillon vous a aide, la suite est dans la formation complete.

Dans le Protocole 72H complet, vous recevez :

- Les 3 phases (0-24h, 24-48h, 48-72h) guidees pas a pas.
- Les scripts complets : apres repas, journee chargee, invitation, craquage.
- Les variantes simples selon votre contexte (sans vous priver a l'extreme).
- Le plan 7 jours pour garder les bons resultats.
- Les audios complets (dont la seance 26 minutes).

Call-to-action

Version sobre : Je passe a la formation complete.

Version energique : Je demarre mes 72H guidees maintenant.

Acces : bella-pro.com



Scannez pour acceder a la page.
Astuce planete : gardez ce PDF sur telephone,
et imprimez seulement si necessaire.

Des informations importantes ou persistantes : avis medical.