

# DÉFI 5 JOURS

par *Elodie Beaucent*

## Défi 5 jours

Etre une femme en pleine  
forme et épanouie après 40 ans



**SUPPORT PÉDAGOGIQUE**



ELODIE BEAUCENT

# Bienvenue dans ce défi !

Le défi se déroulera du  
**lundi 13 au vendredi 17 janvier 2025.**

Je serai en Live avec vous de 18h à 20h  
sur ces 5 jours.

Ce défi va être un **grand moment de changement**, de prises de conscience, de déclics qui peuvent littéralement changer votre corps et votre vie.

Ce qui va se passer pendant de défi :

- Vous allez être **accompagnée en DIRECT** avec moi
- Vous allez découvrir un **groupe de femmes merveilleuses** qui comme vous ont envie de se reprendre en main après 40 ans
- Et surtout vous allez être **reboostée** et **retrouver l'élan** de changer et d'agir !

Vous allez enfin comprendre le **mode d'emploi** de votre corps de femme, et apprendre à **régénérer votre métabolisme**, pour retrouver votre vitalité et votre énergie.

*Votre transformation commence maintenant !*

**IMPORTANT !**

# A faire avant de démarrer le défi

## 1 Rejoindre les groupes Facebook privé et WhatsApp du défi

### **Fortement recommandé**

C'est dans ces espaces que les membres et vous-même allez vous soutenir et vous entraider.

Voir les autres se dépasser vous incitera à vous dépasser.

De plus, je vais partager dans les groupes des infos capitales qui vous seront utiles durant ce défi !

Si ce n'est pas encore fait, cliquez sur les liens ci-dessous pour rejoindre les groupes :

<https://www.facebook.com/groups/1632980723898899>

<https://chat.whatsapp.com/HZQ0zk9JAQl1Swlb0fATln>

## 2 Ajouter mon email dans votre liste de contacts

Il arrive souvent que nos emails arrivent dans votre courrier indésirable. Cela est vraiment dommage, car dans ce cas vous allez louper les informations importantes que nous allons vous envoyer.

Chaque jour durant le défi, nous allons vous envoyer des emails pour vous communiquer :

- votre lien d'accès au live du jour
- les checklists journalières des actions à réaliser
- les ressources pédagogiques offertes (rediffusion, exercices)
- et d'autres surprises.

Pour éviter que nos mails arrivent dans votre courrier indésirable, je vous invite donc à ajouter l'adresse [contact@elodiebeaucent.com](mailto:contact@elodiebeaucent.com) à votre liste de contacts.

# Pour profiter au maximum des sessions en Live

## Mes recommandations :

- Soyez **bien installée** dans un endroit calme.
- Prenez de quoi **noter**.
- **Éteignez votre téléphone** pour ne pas être distraite par les notifications.
- **Prévenez votre entourage** que vous n'êtes pas disponible pendant le Live.
- **Éloignez-vous des distractions** susceptibles de vous déconcentrer (téléphone, écrans...)
- **Fermez toutes les applications** capables de ralentir votre connexion internet (Facebook, Messenge...)
- **Réalisez les actions du jour immédiatement** après la diffusion du live.
- Soyez prête à passer **un moment génial avec moi** et toutes les autres femmes présentes !

# Programme

## **JOUR 1**

13 janv. 18h00

Fatigue, irritabilité : Pourquoi rien ne va plus après 40 ans, et comment y remédier

## **JOUR**

14 janv. 18h00

Comprendre le fonctionnement de votre corps après 40 ans et apprendre à le régénérer

## **JOUR 3**

15 janv. 18h00

Manger pour s'alléger après 40 ans

## **JOUR 4**

16 janv. 18h00

Manger pour être en pleine forme après 40 ans

## **JOUR 5**

17 janv. 18h00

Les 4 secrets des femmes qui sont heureuses et en pleine forme après 40 ans

# JOUR 1

## Fatigue, irritabilité : Pourquoi rien ne va plus après 40 ans, et comment y remédier

Aujourd'hui, vous allez enfin comprendre pourquoi vous avez l'impression d'être tout le temps **fatiguée** et **stressée** !

Vous verrez quelles sont les pistes pour **réguler** votre corps et votre humeur.

Nous découvrirons le concept de la **Roue Holistique**, que j'ai développé pour vous apprendre à **changer vos habitudes** avec facilité.



JOUR 1

## Questions d'intégration

Comment je me sens aujourd'hui ?

Qu'est-ce que j'ai envie de changer en premier dans mon corps,  
dans ma santé, dans ma vie ?

Quel objectif j'ai envie d'atteindre à la fin du défi ?

Quelle est LA question que vous avez envie de me poser ?

*Passez à l'action !*

**Remplissez votre Roue Holistique !**

■ **Complétez** votre Roue Holistique et **postez** une photo de votre Roue sur le groupe Facebook.

Vous trouverez votre Roue à télécharger et à remplir sous la vidéo du Replay du jour 1 ou ici :

<https://www.notion.so/DEFI-5-jours-Vos-Ressources-et-Access-1365f600f33c8119bfc5e6d3cee5ec6b>

## JOUR 2

# Comprendre le fonctionnement de votre corps après 40 ans et apprendre à le régénérer

*“ Mais qu'est-ce qu'il m'arrive ? ”*

*“ Je ne me reconnais plus... ”*

Voilà ce que mes clientes me disent souvent quand on commence notre travail ensemble.

Et c'est bien normal, car après 40 ans, le corps d'une femme connaît des **bouleversements** majeurs.

Pendant cette deuxième journée, vous allez découvrir votre mode d'emploi interne et enfin **comprendre ce qui bloque** dans votre corps, pour retrouver **vitalité** et **énergie**.

## JOUR 2

### À retenir :

Préménopause, ménopause, périménopause - ce que cela veut dire:

---

---

---

---

Les 4 principales hormones à réguler :

---

---

---

---

Les effets du Cortisol :

---

---

Les effets de l'insuline :

---

---

JOUR 2

## Questions d'intégration

Qu'est-ce que vous avez compris aujourd'hui sur le fonctionnement de mon corps après 40 ans ?

---

---

---

Quels sont vos déclics aujourd'hui ?

---

---

Quelle est LA question que vous avez envie de me poser ?

---

---

---

### *Passez à l'action !*

■ **Ce soir :**

**Se coucher à 22h30** au plus tard et bien préparer sa nuit (manger plus tôt, arrêter les écrans plus tôt..)

■ **Demain matin :**

**Se lever 5 minutes plus tôt** et prendre ce temps pour vous

## JOUR 3

# Manger pour s'alléger après 40 ans

Vous êtes nombreuses à vouloir **vous alléger**  
après 40 ans.

Notre métabolisme **ne fonctionne plus  
comme avant**, et **notre façon de manger est  
déterminante** pour garder la forme.

Nous allons voir ensemble dans cette étape  
passionnante comment **manger pour  
retrouver la légèreté**.

## JOUR 3

### À retenir :

L'hormone responsable de votre stockage de gras :

---

---

---

---

Comment mieux réguler cette hormone :

---

---

---

---

Qu'est-ce que le jeûne au féminin :

---

---

Combien de temps jeûner pour le jeûne au féminin:

---

---

JOUR 3

## Questions d'intégration

Qu'est-ce que vous avez compris aujourd'hui sur le stockage des graisses ?

---

---

---

Quels sont vos déclics aujourd'hui ?

---

---

Quelle est LA question que vous avez envie de me poser ?

---

---

---

*Passez à l'action !*

■ **Ce soir :**

Dîner plus tôt et plus léger

■ **Demain :**

se lever 5 minutes plus tôt et prendre ce temps pour vous

## JOUR 4

# Manger pour être en pleine forme après 40 ans

C'est le moment de choisir entre subir les douleurs et la fatigue ou devenir enfin la femme **dynamique et pleine de vie** que vous rêvez d'être !

Pour ce 4ème jour, vous allez enfin découvrir **les vraies raisons qui nuisent à votre forme** et les aliments qui vont **booster votre vitalité...**

Nous allons découvrir **ma méthode de rééquilibrage alimentaire unique** pour être en pleine vitalité et bien vieillir.

## JOUR 4

### À retenir :

La vraie origine de vos soucis de santé :

---

---

---

---

La première source d'inflammation :

---

---

---

---

Comment rééquilibrer son alimentation :

---

---

L'indice PRAL :

---

---

JOUR 4

## Questions d'intégration

Qu'avez-vous compris aujourd'hui sur l'origine de vos soucis de santé (morale et physique) ?

---

---

---

Quels sont vos déclics aujourd'hui ?

---

---

Quelle est LA question que vous avez envie de me poser ?

---

---

---

### *Passez à l'action !*

■ **Composez votre assiette anti - inflammatoire**  
avec une belle portion de légumes, des protéines, un peu de "bon gras" et des légumineuses

■ **Postez-la :**  
prenez une photo et postez-la sur le groupe Facebook

## JOUR 5

# Les 4 secrets des femmes qui sont heureuses et en pleine forme après 40 ans

VENDREDI 15 NOVEMBRE

À l'issue de ces 5 jours , il est temps  
d'apprendre **à vous aimer** et de continuer vos  
transformations !

Vous allez découvrir **les secrets** des femmes  
qui restent heureuses et en pleine énergie  
après 40 ans.

Je vous montrerai comment **vous faire  
passer en priorité** dans votre routine  
quotidienne et quels sont **les piliers du  
succès** pour une gestion saine de votre poids  
et le maintien d'une santé optimale.

## JOUR 5

### À retenir :

Les piliers du succès dans la gestion du poids et de la santé :

---

---

---

---

Comment équilibrer ses hormones :

---

---

---

---

Principes pour bien nourrir son corps :

---

---

Comment cultiver la confiance en soi :

---

---

JOUR 5

## Questions d'intégration

Comment allez-vous intégrer les pratiques dans ma routine quotidienne pour rester en priorité ?

---

---

---

Quelles sont les stratégies spécifiques que vous allez utiliser pour gérer votre alimentation de manière saine et durable ?

---

---

Quelle est LA question que vous avez envie de me poser ?

---

---

---

*Passez à l'action !*

**Engagez-vous !**

Écrivez une lettre à vous-même dans laquelle vous définissez les engagements que vous prenez pour être une Nouvelle Femme Épanouie !

# ☾ DÉFI 5 JOURS ☽ *par Elodie Beaucent*

*Merci pour votre  
participation !*



Défi 5 jours  
Etre une femme en pleine  
forme et épanouie après 40 ans