

# LE GUIDE ANCESTRAL DE LA PERTE DE POIDS

Pourquoi les régimes échouent — et comment  
les populations centenaires restent minces  
sans jamais compter les calories.

46

pays parcourus

100+

peuples étudiés

10+

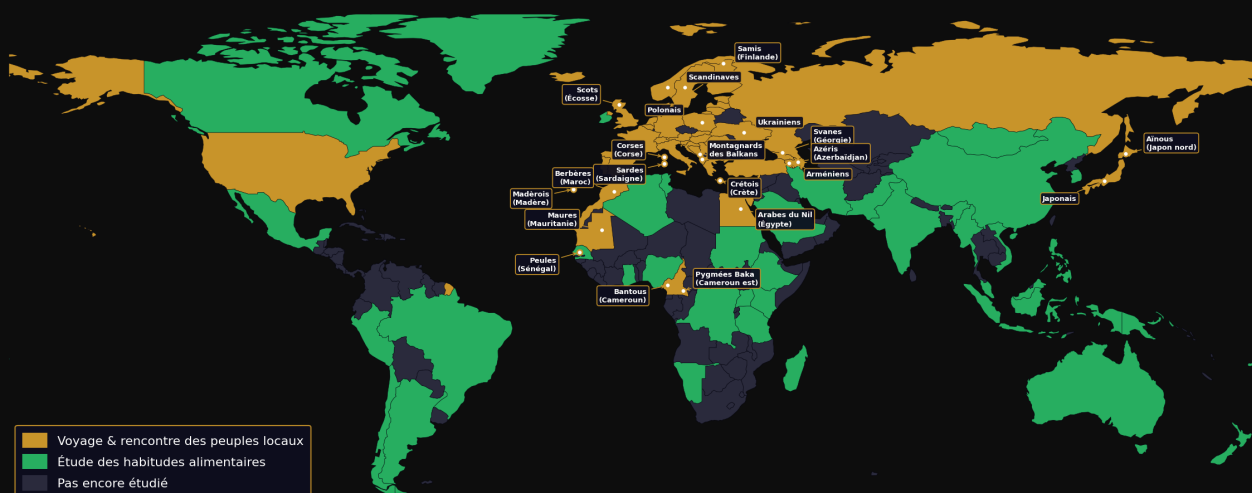
ans de recherche

## MaoBrut

Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

Depuis 10 ans, entre voyages (46 pays) et explorations bibliographiques, MaoBrut a rencontré en personne des peuples où nombre d'anciens gardent la forme passé les 80 ans : Sami de Laponie, Svans du Caucase géorgien, montagnards des Balkans. Il a aussi étudié l'histoire et l'anthropologie de nombreux peuples ancestraux et observé ce qui se passe quand un peuple bascule dans l'alimentation moderne : explosion de l'obésité, du diabète et des maladies chroniques. Il collabore avec un docteur en biologie et une nutritionniste clinique pour croiser terrain, expertise et littérature scientifique. Depuis 2 ans, INUAT et son équipe accompagnent des centaines de personnes à reprendre en main leur corps et leur santé, et ainsi perdre du poids durablement, sans régime ni privation.

**On ne perd pas du poids en mangeant moins. On perd du poids en mangeant mieux.**



Quelques-unes des populations rencontrées, étudiées et observées — liste non exhaustive

# SOMMAIRE

01

## Pourquoi tu ne perds pas de poids

Les 6 verrous métaboliques

02

## Les 6 erreurs modernes

Ce que tu fais chaque jour sans le savoir

03

## Pourquoi on croit encore aux huiles végétales

Histoire d'un mensonge nutritionnel

04

## Le cadre ancestral : 3 leviers

Aliments et comportements concrets

05

## L'assiette ancestrale

Ce que mangent vraiment les centenaires

06

## Plan d'action 30 jours

Semaine par semaine

07

## Auto-évaluation

Score ton terrain métabolique

08

## Pour aller plus loin

Ton accompagnement personnalisé

# SOURCES

## SCIENTIFIQUES

- [1] **Financement industriel et nutrition cardiovasculaire**  
*Kearns CE et al.*  
JAMA Intern Med. 2016;176(11):1680. PMID 27617709
- [2] **Minnesota Coronary Experiment : réanalyse**  
*Ramsden CE et al.*  
BMJ. 2016;353:i1246. PMID 27071971
- [3] **Sydney Diet Heart Study : réanalyse**  
*Ramsden CE et al.*  
BMJ. 2013;346:e8707. PMID 23386268
- [4] **Méta-analyse acides gras et risque cardiovasculaire**  
*Chowdhury R et al.*  
Ann Intern Med. 2014;160(6):398. PMID 24723079
- [5] **AGS et maladies cardio-vasculaires : revue systématique**  
*de Souza RJ et al.*  
BMJ. 2015;351:h3978. PMID 26268692
- [6] **PURE : graisses, glucides et mortalité (18 pays)**  
*Dehghan M et al.*  
Lancet. 2017;390(10107):2050. PMID 28864332
- [7] **Demi-vie de l'acide linoléique dans le tissu adipeux**  
*Hodson L et al.*  
Prog Lipid Res. 2008;47(5):348. PMID 18356296
- [8] **Renouvellement des acides gras du tissu adipeux**  
*Strawford A et al.*  
Am J Physiol Endocrinol Metab. 2004;286(4):E577. PMID 15102869
- [9] **Exercice et mobilisation des acides gras adipeux**  
*Horowitz JF.*  
Trends Endocrinol Metab. 2003;14(8):386. PMID 14687329
- [10] **Fructose, lipogénèse hépatique et insulino-résistance**  
*Stanhope KL et al.*  
J Clin Invest. 2009;119(5):1322. PMID 19381015
- [11] **Adaptation métabolique persistante (Biggest Loser, 6 ans)**  
*Fothergill E et al.*  
Obesity. 2016;24(8):1612. PMID 27136388
- [12] **Entraînement de résistance et composition corporelle**  
*Wewege MA et al.*  
Sports Med. 2022;52(2):287. PMID 34536199
- [13] **Édulcorants : sucralose et réponse insulino-résistance**  
*Pepino MY et al.*  
Diabetes Care. 2013;36(9):2530. PMID 23633524
- [14] **Hormone de croissance et sommeil lent profond**  
*Van Cauter E & Plat L.*  
J Pediatr. 1996;128(5 Pt 2):S32. PMID 8627466
- [15] **Évolution séculaire de la consommation d'huiles végétales**  
*Blasbalg TL et al.*  
Am J Clin Nutr. 2011;93(5):950. PMID 21367944

# POURQUOI TU NE PERDS PAS DE POIDS

01

95 % des régimes échouent après un an [11]. Ce n'est pas un problème de volonté. C'est un problème de biologie.

Ton corps ne fonctionne pas comme une calculatrice : 200 calories de pain blanc et 200 calories d'œufs ne déclenchent pas la même cascade hormonale. A calories identiques le corps ne réagit pas pareil. Le devenir de ces 200 calories sera soit stocké, soit utilisé.

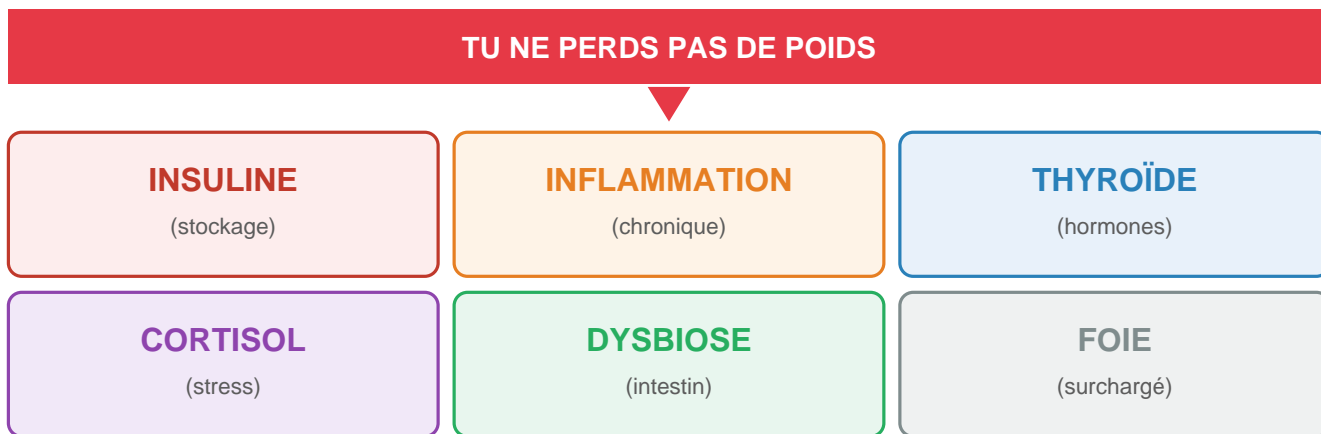
En réalité, ton métabolisme est piloté par 6 verrous hormonaux qui décident ensemble, à chaque repas, de stocker ou de brûler les calories. Quand ils sont fermés, tu prends du poids même en mangeant peu. Quand ils sont ouverts, tu peux manger à ta faim sans grossir, c'est ce qu'on observe chez les peuples encore proches de leur alimentation ancestrale.

Le problème : ces verrous sont interconnectés. Traiter un seul de ces verrous (régime keto, jeûne, sport intense) ne suffit pas, les 5 autres continueront de freiner ton métabolisme. C'est pour ça que les régimes échouent.

**OBSERVATION DE TERRAIN — 46 PAYS, 100+ PEUPLES**

*Chez les peuples que j'ai rencontrés — Sami, Svans, Crétois traditionnels, montagnards des Balkans, Aïnous du Japon, l'obésité n'existe pas. Ils ne consomment pas de produits 'light' et ne vont pas à la salle de sport. Ils ont l'énergie nécessaire à leur activité et mangent en fonction de celle-ci. En revanche, lorsque ces peuples basculent dans l'alimentation moderne, l'obésité se déclare en une génération.*

## LES 6 VERROUS MÉTABOLIQUES



**POINT CLÉ :** Les calories ne sont qu'une variable. La vraie question n'est pas 'combien tu manges' mais 'comment ton corps traite ce que tu manges'. Tant que ces 6 verrous sont actifs, ton corps stocke de la graisse même si tu manges peu.

02

## LES 6 ERREURS MODERNES

Voici les six habitudes modernes qui sabotent ta perte de poids. Les supprimer permet de libérer ton métabolisme et faire en sorte que ton corps brûle les graisses qu'il a stockées. Pourquoi faire des réserves si ce n'est pour les utiliser ?

### POURQUOI ON PERD DU POIDS SANS MANGER MOINS

Les verrous métaboliques saturent les signaux de satiété (hormones de la faim : leptine, CCK). Quand ils s'ouvrent, lorsque les chaînes biologiques refontionnent, l'appétit s'adapte de lui-même aux besoins du corps. Et le métabolisme retrouve sa capacité à utiliser ses réserves entre les repas. C'est ainsi que la perte de poids stable fonctionne : par régulation hormonale, pas par restriction.

1

### COMPTER LES CALORIES & MANGER LIGHT

Compter les calories te pousse vers les pires choix : Coca Zéro (l'aspartame déclenche un réflexe d'insuline (hormone du stockage) sans glucose [13]), yaourt 0 % MG (le gras qui rassasie est remplacé par de l'amidon modifié à IG très haut), pain 'allégé' (farine ultra-raffinée à IG 75+). Tu manges 'moins' sur l'étiquette mais ton corps stocke plus. L'industrie a inventé des aliments à Indice Glycémique haut déguisés en sains. Compte la qualité, pas les calories.

2

### CUISINER AVEC DES HUILES INDUSTRIELLES

Tournesol, colza, soja, maïs, pépin de raisin. C'est prouvé scientifiquement, ces huiles bloquent ta capacité à brûler tes graisses [4][5]. Stockées 18-24 mois dans tes cellules graisseuses [7], elles saturent ton métabolisme à long terme. Les centaines cuisinent au beurre, au ghee, au suif ou à l'huile de coco. Pas d'oméga-6.

3

### SUCRE BLANC ET SODAS

Le sucre blanc est composé de fructose et de glucose. Le fructose va directement au foie qui le transforme en graisse [10]. 1) L'insuline reste haute, 2) la satiété n'est pas atteinte, 3) le foie crée de la graisse. Pour soutenir un effort, le fruit entier (ou le miel brut) est idéal — pas le sucre blanc.

4

### GRIGNOTER HORS D'EFFORTS INTENSES

Chaque collation déclenche un pic d'insuline. 5-6 prises/jour = l'insuline ne redescend jamais, ton corps reste en mode stockage toute la journée. Les centaines font 2-3 vrais repas. Exception : lors d'un effort physique ou mental intense, un fruit entier (banane, datte) ou du miel stabilise la glycémie sans pic d'insuline et évite le cortisol (hormone de stress).

5

### SOMMEIL PERTURBÉ (début de nuit)

Le sommeil profond des 3 premières heures est le moment où ton corps sécrète l'hormone de croissance et déclenche la lipolyse (brûler les graisses) nocturne [14]. Si ce sommeil est cassé (écrans, dîner tardif, alcool, réveils), ton corps ne consommera pas les graisses comme source d'énergie. Demande le guide ancestral du sommeil.

6

### COURIR POUR BRÛLER DES CALORIES

On pense souvent que 1h de footing permet de brûler 500 kcal. Mais c'est uniquement pendant l'effort, et ces calories sont vite reprises au repas suivant. Or la masse musculaire consomme des graisses 24 h/24, même au repos [12]. Une séance courte de musculation par semaine donne plus de fonte durable qu'1 h de footing quotidien.

03

## POURQUOI ON CROIT ENCORE AUX HUILES VÉGÉTALES

Les huiles végétales raffinées sont aujourd'hui omniprésentes dans l'alimentation moderne. Cette domination ne repose pas sur des preuves scientifiques solides, mais sur un enchaînement d'études biaisées, de recommandations publiques et d'influences industrielles qui ont façonné les habitudes alimentaires depuis les années 1960. Une histoire de lobbying...

1961

### LES 7 ERREURS D'ANSEL KEYS

Le chercheur Ancel Keys publie la Seven Countries Study. Il y établit une corrélation entre consommation de graisses saturées et mortalité cardiovasculaire. L'étude porte initialement sur 22 pays, mais seuls 7 sont retenus dans la publication. Yerushalmy et Hilleboe dénoncent dès 1957 cette sélection comme statistiquement biaisée. Les recommandations officielles qui s'ensuivent encouragent la substitution des graisses animales par des huiles végétales raffinées.

2013-2016

### LES ÉTUDES RÉANALYSÉES 40 ANS PLUS TARD

Deux essais cliniques contrôlés — Minnesota Coronary Experiment (1968-1973) et Sydney Diet Heart Study (1966-1973) — avaient testé chez plusieurs milliers de personnes le remplacement des graisses animales par de l'huile végétale. Les résultats, longtemps non publiés, sont réanalysés par Ramsden et al. dans le BMJ : la substitution est associée à une mortalité plus élevée [2][3].

2016

### L'ENQUÊTE DE HARVARD

Une analyse documentaire publiée dans JAMA Internal Medicine par Kearns et al. établit que l'industrie sucrière et celle des huiles végétales avaient financé certains chercheurs de Harvard pour orienter les conclusions sur les responsabilités nutritionnelles de la maladie cardiovasculaire vers les graisses saturées plutôt que vers le sucre [1].

Aujourd'hui

### LA LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE

Les méta-analyses récentes ne retrouvent pas de bénéfice cardiovasculaire clair lié à la substitution des graisses animales par des huiles végétales raffinées [4][5]. L'étude PURE, menée sur 135 000 personnes dans 18 pays, conclut que les graisses totales et saturées ne sont pas associées à la mortalité cardiovasculaire [6]. La controverse scientifique reste ouverte, mais les recommandations fondées sur Keys 1961 ne sont plus consensuelles.

**CHIFFRE CLÉ** — La consommation d'huiles végétales raffinées aux États-Unis est passée d'environ 1 g/jour en 1909 à plus de 80 g/jour à la fin du XXe siècle. C'est une multiplication par 80 en un siècle [15].

## 04

## LE CADRE ANCESTRAL : 3 LEVIERS

Ce protocole n'est pas un régime à proprement parlé, c'est une optimisation métabolique. 3 leviers à activer simultanément, avec des aliments et comportements que les populations centenaires appliquent naturellement par leur mode de vie.

## LEVIER 1

**INSULINE** (stockage)

*L'insuline est l'hormone qui déclenche le stockage des graisses. Tant qu'elle reste haute, le corps n'utilise pas ses réserves.*

- 2-3 repas par jour, sans grignotage (exception : effort intense ou prolongé)
- Ne pas manger tard le soir (dynamique des repas complexe, suivi personnalisé recommandé)
- Supprimer sucre blanc, sodas, pain blanc et farines raffinées
- Supprimer tous les édulcorants (Coca Zéro, yaourts 'light', 'sans sucre'): sécrétion d'insuline sans glucose [13]
- Glucides ancestraux : patate douce, riz trempé, blé/seigle au vrai levain, sarrasin, banane mûre

## LEVIER 2

**INFLAMMATION** (blocage de tout)

*L'inflammation chronique bloque la perte de gras : rétention d'eau, résistance à l'insuline, perméabilité intestinale, perturbation de la thyroïde.*

- Supprimer les huiles industrielles (tournesol, colza, maïs): première source d'inflammation moderne
- Supprimer les additifs émulsifiants. ex: E471 (mono- et diglycérides), polysorbate 80 / E433
- Poissons gras 2-3 fois par semaine: sardines, maquereau, foie de morue (oméga-3 EPA/DHA)
- Fruits de mer et abats 1-2 fois par semaine: cofacteurs métaboliques, oméga-3, rétinol
- Légumes cuits sans restriction: énergie, fibres, minéraux, prébiotiques
- Aliments fermentés crus, sans restriction: choucroute, kéfir, kimchi
- Bouillon d'os souvent, avec des glucides ancestraux: glycine, glutamine, collagène
- eau filtrée, sels marins sans additifs

## LEVIER 3

**FONTE LENTE** (combustion au repos)

*Au repos, le corps continue à brûler des graisses. La thyroïde fixe la vitesse de combustion, les muscles consomment en continu, le sommeil profond enclenche la lipolyse nocturne. Les trois ensemble = la fonte lente.*

- Musculation 1-2 fois par semaine (30 min): construit la masse musculaire qui brûle en continu [12]
- Sport de haute intensité 1-2 fois par semaine (tennis, football, etc.): vide le glycogène musculaire
- Marche ou vélo pour les déplacements quotidiens
- Cofacteurs thyroïdiens: iode (poissons gras, algues, fruits de mer), sélénium (noix du Brésil, abats), fer (foie, viande rouge)
- Sommeil profond et de qualité (voir le Guide ancestral du sommeil) [14]
- Éviter le cardio long quotidien et la restriction calorique sévère (ralentit la thyroïde)

05

# L'ASSIETTE ANCESTRALE

Pas de comptage de calories. Pas de privation. Mange des aliments ancestraux, au bon moment, préparés correctement. Voici la cartographie complète.

CATÉGORIE	ALIMENTS	FRÉQUENCE	POURQUOI
<b>Glucides ancestraux</b>	Patate douce, riz trempé, manioc, sarrasin, blé et seigle au vrai levain	À chaque repas (la base)	Énergie lente, fibres
<b>Légumes cuits</b>	Carotte, courgette, courge, fenouil, blettes, panais	Sans restriction (la base)	Vitamines, minéraux, fibres, prébiotiques
<b>Protéines animales</b>	Viande, poissons sauvages, œufs plein air (lin/herbe)	Plusieurs fois par semaine	Acides aminés, vitamines, minéraux, soutien hormonal
<b>Poissons gras</b>	Sardines, maquereau (pêche sauvage)	2-3 fois par semaine	Graisses (oméga-3), vitamine D, iode
<b>Foie de morue</b>	Cru, en boîte ou huile	1 fois par semaine maximum	Graisses (oméga-3), vitamines A/D concentrées
<b>Abats</b>	Foie, cœur, rognons (pâturage)	Foie 1 fois par semaine max ; cœur/rognons libres	Acides aminés, vitamines, minéraux, soutien hormonal
<b>Laitages crus</b>	Lait cru, kéfir de lait, fromages au lait de pâturage	Selon tolérance	Acides aminés, graisses, vitamines, minéraux, ferments
<b>Bonnes graisses</b>	Beurre cru et suif (pâturage), ghee, coco, olive	Quantité modérée, jamais avec sucres rapides	Graisses, vitamines liposolubles, soutien hormonal
<b>Bouillon d'os</b>	Os, articulations, pattes (pâturage)	Souvent, avec glucides ancestraux	Acides aminés (glycine, collagène), réparation intestinale
<b>Miel brut</b>	Miel non chauffé, non filtré	Le matin ou en soutien d'effort	Énergie rapide (glucose + fructose), enzymes
<b>Fruits mûrs</b>	Banane, mangue, papaye, datte, figue	Le matin ou en soutien d'effort	Énergie rapide, vitamines, minéraux
<b>Fermentés crus</b>	Choucroute, kéfir de fruits/eau, kimchi, miso	Sans restriction	Microbiote, digestion

### RÈGLE D'OR — 3 questions à se poser avant de manger :

- 1 **Est-ce brut ?**  
Non transformé industriellement.
- 2 **Est-ce bien sourcé ?**  
Légumes et fruits bio ou maraîchers, animaux de pâturage, poissons sauvages.
- 3 **Le dernier repas est-il digéré ?**  
Sinon, attendre que l'insuline redescende.

Ce qui prendrait 1 à 2 ans tout seul avec les 3 leviers peut se faire en quelques mois avec un travail spécifique. C'est exactement pour ça que l'accompagnement INUAT pose les fondations sur 3 mois, pour que toute ta vie tu saches alimenter ton énergie.

06

# PLAN D'ACTION 30 JOURS

Pas de comptage. Pas de privation. Juste les bons aliments au bon moment. Chaque semaine ajoute un levier.

**ATTENTION :** ce plan est général. Âge, sexe, masse musculaire et niveau d'activité modifient ce qui est optimal pour toi. Le jeûne intermittent, par exemple, peut être un levier puissant chez certains et contre-productif chez d'autres. Contacte l'équipe INUAT pour identifier ton profil.

SEMAINE 1 — NETTOYER ET RÉPARER	
<b>À retirer</b>	Huiles végétales industrielles, sucre blanc, édulcorants, sodas, additifs, alcool
<b>Cuisson</b>	Beurre, ghee, coco, olive, suif (pâturage). Cuisson douce maison
<b>Bouillon</b>	Bouillon d'os tous les jours pour réparer la muqueuse intestinale
<b>Détox</b>	Carotte crue quotidienne, légumes hépatoprotecteurs (radis, artichaut, betterave)
<b>Repas</b>	2-3 repas/jour, sans grignotage (sauf fruit ou miel en cas d'effort)
SEMAINE 2 — REDONNER LES NUTRIMENTS	
<b>Ajout</b>	Foie 1x/sem max (vitamine A, B12, fer héminique, CoQ10, choline)
<b>Ajout</b>	Œufs entiers (poules plein air) selon appétit
<b>Ajout</b>	Poissons gras sauvages 2-3x/sem (sardines, maquereau)
<b>Ajout</b>	Foie de morue 1x/sem max (oméga-3, vitamines A/D)
<b>Soir</b>	Ne pas manger tard le soir
SEMAINE 3 — AIDER L'INTESTIN	
<b>Fermentés</b>	Choucroute crue, kéfir, kimchi — sans restriction (commencer doucement)
<b>Légumes cuits</b>	Sans restriction (carotte, courge, fenouil, blettes, panais)
<b>Laitages crus</b>	Lait cru, kéfir de lait, fromages au lait de pâturage selon tolérance
<b>Lumière</b>	Lumière naturelle 10-30 min après le réveil
<b>Soir</b>	Routine calme, pas d'écran, tisane camomille ou mélisse
SEMAINE 4 — MAINTENIR LA FONTE LENTE	
<b>Diversifier</b>	Glucides ancestraux + protéines animales + laitages crus + fermentés, selon goûts et appétit
<b>Combinaison</b>	Au même repas : soit glucides + protéines + légumes ; soit graisses + protéines + légumes
<b>À éviter</b>	Mélanger gros apports de graisses et de glucides au même repas (cycle de Randle)
<b>Sport</b>	Intense 1-2x/sem + marche/vélo quotidiens + sommeil profond
<b>Bilan</b>	5 indicateurs à suivre : poids, tour de taille, énergie, sommeil, humeur
<b>Plateaux</b>	Une stagnation entre J20 et J45 est normale — le corps se recalibre, persister
<b>Suite</b>	Si blocages durables au-delà : accompagnement INUAT

07

# AUTO-ÉVALUATION

Note chaque signal de 0 (jamais) à 3 (tous les jours, sévère), additionne. Sois honnête avec toi-même : c'est ton point de départ.

SIGNAL	0	1	2	3	SCORE
Fringales de sucre difficiles à contrôler	0	1	2	3	<input type="text"/>
Graisse abdominale qui résiste	0	1	2	3	<input type="text"/>
Fatigue après les repas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Coup de barre en milieu d'après-midi	0	1	2	3	<input type="text"/>
Incapacité à sauter un repas sans craquer	0	1	2	3	<input type="text"/>
Rétention d'eau / gonflements	0	1	2	3	<input type="text"/>
Prise de poids malgré les efforts	0	1	2	3	<input type="text"/>
Sommeil non récupérateur	0	1	2	3	<input type="text"/>
Envie de grignoter le soir	0	1	2	3	<input type="text"/>
Faim constante entre les repas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Peau grasse, acné ou peau terne	0	1	2	3	<input type="text"/>
Brouillard mental, concentration faible	0	1	2	3	<input type="text"/>
Irritabilité quand tu ne manges pas	0	1	2	3	<input type="text"/>
Poids yo-yo depuis des années	0	1	2	3	<input type="text"/>
Frilosité, mains et pieds froids	0	1	2	3	<input type="text"/>
<b>TOTAL</b>					<b>--- / 45</b>

SCORE	TERRAIN	INTERPRÉTATION
0-10	MÉTABOLISME OK	Bonne base. Le guide te permet d'optimiser.
11-20	RÉSISTANCE INSULINE	Protocole 30 jours indispensable. Les 3 leviers en parallèle.
21-32	BLOCAGE MÉTABOLIQUE	Thyroïde, cortisol ou intestin probablement atteints. Accompagnement recommandé.
33-45	DÉRÈGLEMENT SÉVÈRE	Bilan complet nécessaire. Ne reste pas seul avec ce score.

*Ce guide ne remplace pas un avis médical. En cas de suspicion de pathologie, consulte un professionnel de santé.*

08

## POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide te donne les fondations. Mais chaque terrain est unique : une résistance à l'insuline ne se traite pas comme une hypothyroïdie ou un cortisol dérégulé. Et quand le poids résiste depuis des années, il faut identifier LE verrou spécifique qui bloque.

### POURQUOI L'ACCOMPAGNEMENT ?

*Perte de poids, sommeil, digestion et métabolisme partagent la même racine : l'inflammation chronique de bas grade alimentée par l'alimentation moderne. Sur les terrains complexes (dysbiose, SOPK, candidose, pollution interne, Hashimoto, ménopause, post-grossesse), un protocole générique est insuffisant. L'accompagnement INUAT identifie le terrain spécifique et construit le cadre adapté.*

## L'ACCOMPAGNEMENT INUAT — 3 MOIS

### Bilan empirique complet

Symptômes, hygiène de vie, alimentation, antécédents, objectifs. Le protocole est personnalisé, et est conçu pour améliorer concrètement ton énergie et donc tes marqueurs biologiques. Testé et confirmé sur les centaines de personnes accompagnées.

### Protocole sur mesure

Le surpoids est souvent lié à un terrain plus profond : dysbiose intestinale, SOPK, hormones dérégulées, candidose, pollution interne, foie surchargé, Hashimoto, ménopause. L'accompagnement identifie ce terrain et active les leviers correspondants.

### Suivi hebdomadaire

Des appels de suivi pour ajuster ton protocole selon tes résultats concrets.

### Une équipe pluridisciplinaire

Chaque protocole est établi en collaboration avec une nutritionniste et un docteur en biologie. Notre démarche croise les observations de terrain, le mode de vie ancestral, la littérature scientifique et l'expertise clinique.

### PRÊT À DÉBLOQUER TA PERTE DE POIDS ?

Tu sais maintenant quoi faire. Ce qui manque, c'est quelqu'un qui vérifie que tu fais les bons choix pour TON terrain. Envoie "CENTENAIRE" en DM sur @maobrut. On évalue ensemble, et on construit ton protocole.

# PRÊT À DÉBLOQUER TA PERTE DE POIDS ?

Envoie-moi un DM pour qu'on identifie ensemble ton verrou métabolique spécifique et qu'on construise ton protocole sur mesure.

**Bilan complet · protocole sur mesure · suivi hebdomadaire**

Envoie "CENTENAIRE" en DM sur Instagram

**@maobrut**

Je te réponds personnellement.



**BONUS GRATUIT — Liste de courses ancestrale**

Demande-la dans ton DM, on te l'envoie en retour.  
Tous les aliments du protocole, organisés par rayon.

MaoBrut — Naturopathe · Fondateur INUAT · @maobrut

**46 pays parcourus · 100+ peuples étudiés · 10+ ans de recherche**