

NOUVELLE ÔDE
SELF-CARE | LINGERIE | BEAUTÉ

Le Pouvoir Secret de Porter de la Lingerie Adaptée :

GUIDE ULTIME POUR BOOSTER TA
CONFIANCE EN CHOISISANT LES PIÈCES
PARFAITE POUR TOI

RÉDIGÉ PAR **MILLY ELVIS**, FONDATRICE DE THE LINGERIE LAB,
BOX OF INTIMATES ET NOUVELLE ÔDE

V1.1

Table des matières

Introduction	03
L'importance du soin de soi	06
Connaître ses mesures	08
Identifier sa morphologie	10
Choisir les bons matériaux	11
Les couleurs qui vous mettent en valeur et boostent votre confiance	12
Créer un rituel de self-care avec la lingerie	14

Table des matières

La lingerie dans une routine total self-care holistique	16
Construire une garde-robe de lingerie polyvalente	17
Positivité corporelle et lingerie	18
Sélectionner des pièces adaptées à l'occasion	19
Prendre soin de sa lingerie	20
Embrasser sa sensualité	2
Conclusion	10

INTRODUCTION

Bienvenue, **Ôdacieuse** ! Tu tiens entre tes mains bien plus qu'un simple guide - c'est ton passeport pour une révolution intime. Dans ce guide ultime pour choisir la lingerie qui te mettra en valeur, boostera ta confiance et deviendra une partie intégrante de ta routine de soin de soi. Chez Nouvelle Ôde, nous croyons que la lingerie est bien plus qu'un simple vêtement - c'est une expression de soi, une célébration de ton corps et un acte d'amour-propre.

Ce guide a été conçu pour t'aider à naviguer dans le monde de la lingerie avec confiance, en mettant l'accent sur le bien-être personnel et l'épanouissement. Que tu prépares un rendez-vous galant, que tu cherches à améliorer ta routine quotidienne ou que tu souhaites simplement te sentir fabuleuse dans ta peau, ce ebook te montre le chemin.

Chez Nouvelle Ôde, nous croyons que la lingerie est un puissant outil de transformation. Elle n'est pas juste là pour plaire aux autres, mais pour t'offrir des moments de connexion profonde avec toi-même.

Nouvelle Ôde est plus qu'une simple marque de lingerie. Nous proposons une expérience de soin de soi soigneusement élaborée, combinant beauté, bien-être et sensualité. Notre mission est de t'aider à créer des moments de plaisir personnel, de confiance et d'épanouissement à travers nos box thématiques et nos pièces de lingerie soigneusement sélectionnées.

Dans les pages qui suivent, nous explorerons **comment la lingerie peut devenir un outil puissant d'affirmation de soi et de bien-être**. Nous te guiderons à travers le processus de sélection de pièces qui non seulement te vont à merveille, mais qui te font aussi te sentir incroyable.

Prépare-toi à découvrir comment intégrer la lingerie dans une routine holistique de soin de soi, à explorer l'importance des matériaux et des couleurs, et à apprendre à célébrer ton corps tel qu'il est. Ce voyage va bien au-delà du simple choix de sous-vêtements - c'est une invitation à te reconnecter avec toi-même, à cultiver l'amour-propre et à embrasser pleinement ta sensualité.





Dans ce guide, tu découvriras comment booster ton quotidien, rayonner de l'intérieur et manifester ta meilleure version. Prépare-toi à entrer dans le Self-Care Club, où chaque pièce de lingerie est une affirmation de ton pouvoir et de ta beauté unique.

Que tu sois une experte en lingerie ou que tu commences tout juste à explorer ce monde, ce guide t'accompagnera pas à pas dans ton voyage vers l'épanouissement personnel. Alors, es-tu prête à vibrer d'une nouvelle énergie ?



CHAPITRE 1 :

SelfLoveRevolution

L'importance du Self-care (le soin de soi)

Le self-care et le self-love ne sont plus des luxes, ils sont devenue des nécessités. Et devine quoi ? Ton choix de lingerie peut être le catalyseur de cette révolution personnelle. Voici comment :

- 1. Connexion avec ton corps :** Porter une belle lingerie t'encourage à être plus consciente de ton corps et à l'apprécier davantage. Connexion corps-esprit : Choisir et porter une lingerie qui te fait vibrer crée un lien puissant entre ton corps et ton esprit.
- 1. Boost de confiance :** Savoir que tu portes quelque chose de beau sous tes vêtements peut te donner un coup de boost secret tout au long de la journée. Rituel d'amour-propre : Mettre ta lingerie peut devenir un moment sacré où tu honores ton corps et ton être tout entier.
- 1. Moment pour toi :** Choisir et mettre ta lingerie peut devenir un rituel quotidien apaisant, un moment rien que pour toi. Boost de confiance secret : Porter une belle lingerie, même si personne ne la voit, peut être un rappel constant de ta valeur intrinsèque.
- 1. Expression de soi :** La lingerie que tu choisis peut être une forme d'expression personnelle, reflétant ton humeur ou ton état d'esprit. Exploration de soi : Expérimenter différents styles de lingerie peut t'aider à explorer différentes facettes de ta personnalité.



Amélioration du bien-être général : Prendre soin de toi à travers ta lingerie peut avoir un impact positif sur ton humeur et ton estime de soi. Ancrage dans le présent : La sensation de la lingerie sur ta peau peut être un rappel à la pleine conscience, t'aidant à rester ancrée dans l'instant présent.

Exercice : Chaque matin cette semaine, prends un moment devant le miroir en lingerie. Observe-toi, souris et avec bienveillance et dis-toi une chose que tu aimes de ton corps. Note comment cela affecte ton humeur tout au long de la journée ;)

🧘 Le self-care devrait être une expérience holistique, c'est pourquoi les box Nouvelle Ôde ne contiennent pas seulement de la lingerie, mais aussi des produits de beauté et de bien-être soigneusement sélectionnés et nos exercices exclusif de journaling pour créer une expérience self-care totale !



CHAPITRE 2

Level Up ta Confiance

Connaître ses mesures

Connaître tes mesures est la clé pour trouver la lingerie qui te fera vraiment vibrer. C'est aussi une façon de mieux connaître et accepter ton corps. pour t'aider à trouver ta taille parfaite.

Voici comment procéder :

1. Mesure ton tour de dos :

- o Pas serrée (____ cm)
- o Un peu serrée (____ cm)
- o Très serrée (____ cm)

2. Mesure ton tour de poitrine :

- o Debout bien droite (____ cm)
- o Penchée en avant (____ cm)
- o Allongée sur le dos (____ cm)
- o

Le calcul de ta taille de soutien-gorge se fait ensuite en combinant ces mesures.

La différence entre ton tour de poitrine et ton tour de dos détermine la taille de bonnet, tandis que ton tour de dos détermine la taille de tour de buste.

**Ta taille de soutien-gorge:**

Par exemple, si ton tour de dos est de 75 cm et ton tour de poitrine de 90 cm, la différence est de 15 cm, ce qui correspond généralement à un bonnet C en taille française. Ta taille serait donc un 75C.

Il est important de noter que trouver la bonne taille de soutien-gorge peut être un défi alors n'hésite pas à nous envoyer un email sur hello@nouvelleode.com ou un DM sur Instagram/TikTok pour des conseils plus personnalisés : [@nouvelleode](https://www.instagram.com/nouvelleode).

En fait, selon des études récentes, environ 80% des femmes portent la mauvaise taille de soutien-gorge ! Cela peut être dû à plusieurs facteurs :

1. Les tailles varient selon les marques
2. Notre corps change naturellement au fil du temps
3. Les méthodes de mesure traditionnelles peuvent être imprécises

C'est pourquoi chez Nouvelle Ôde, nous mettons l'accent sur nos boxVIP qui viennent avec un diagnostic personnalisé. Un bon calcul est précieux, mais n'oublie pas que le plus important est de te sentir à l'aise et en confiance dans ta lingerie.

Exercice de confiance : Une fois tes mesures prises, choisis une pièce de lingerie qui correspond parfaitement. Observe comment le fait de porter quelque chose à ta taille exacte améliore ton confort et ta confiance. N'hésite pas à ajuster et à essayer différentes tailles jusqu'à ce que tu trouves celle qui te fait vraiment vibrer !

Rappelle-toi, que ces chiffres ne sont qu'un guide. Ton corps est unique et magnifique, quelle que soit sa forme ou sa taille. L'important est de te sentir belle et confiante dans ta peau !

Astuce : Vérifies ta taille régulièrement. Ton corps change naturellement au fil du temps, et c'est une belle chose à célébrer ! N'oublie pas que ces mesures peuvent varier au fil du temps. Il est bon de les vérifier régulièrement pour s'assurer que ta lingerie reste toujours confortable et flatteuse.

🧐 Notre Calculateur (Bra Calculator) est un outil qui est arrivé bien avant Nouvelle Ôde. Nous avons créé un calculateur de taille de soutien-gorge en ligne 2015 pour aider toutes les femmes à trouver leur bonne taille de soutien gorge car 8 femme sur 10 porte la mauvaise taille de soutien gorges - si tu es intéresser par notre diagnostic retrouve nous sur : www.nouvelleode.com/diagnostic



CHAPITRE 3

Identifier sa morphologie

Comprendre ta morphologie t'aidera à choisir des pièces qui mettent en valeur tes atouts naturels. Voici quelques types de morphologies courantes :

- Morphologie en sablier : Courbes équilibrées avec une taille marquée.
- Morphologie en poire : Hanches plus larges que les épaules.
- Morphologie en pomme : Taille plus large avec des hanches et une poitrine proportionnées.
- Morphologie en rectangle : Épaules, taille et hanches de proportions similaires.

Rappelle-toi que ces catégories sont des guides, pas des règles strictes. L'essentiel est de choisir des pièces dans lesquelles tu te sens belle et confiante, quelle que soit ta forme.



CHAPITRE 4

Choisir les bons matériaux

Le choix des matériaux est crucial non seulement pour ton confort, mais aussi pour ta santé et l'environnement. Voici quelques options à considérer :

1. **Dentelle** : Sexy et élégante, parfaite pour les occasions spéciales. Opte pour des dentelles douces pour éviter les irritations.
2. **Coton biologique** : Naturel, respirant et idéal pour un usage quotidien. C'est un choix écologique qui respecte ta peau, plus confortable et souvent moins "sexy".
3. **Soie** : Luxueuse et douce, excellente pour réguler la température corporelle. Choisir de la soie éthique soutient des pratiques de production responsables.
4. **Modal** : Fabriqué à partir de fibres de hêtre, il est doux, respirant et écologique.
5. **Bambou** : Naturellement antibactérien et très doux, c'est un excellent choix pour les peaux sensibles.

Chez Nouvelle Ôde, nous privilégions les matériaux durables dans nos sélections, pour prendre soin de toi et de notre planète 🌍.



CHAPITRE 5 :

Les couleurs qui te mettent en valeur et boostent ta confiance

Lingerie

- ✓ Les couleurs de ta lingerie peuvent influencer ton humeur et ta confiance. Voici une palette élargie pour t'inspirer :
- ✓ **Noir** : Intemporel et élégant, le noir est toujours une valeur sûre pour te sentir sophistiquée et mystérieuse.
- ✓ **Rouge** : Passionné et audacieux, parfait pour les jours où tu veux te sentir particulièrement confiante et séduisante.
- ✓ **Blanc et ivoire** : Pur et frais, idéal pour un look romantique et innocent. Symbolise un nouveau départ.
- ✓ **Bleu** : Apaisant et serein, excellent pour les jours où tu as besoin de calme et d'assurance. Le bleu marine ajoute une touche de sophistication.
- ✓ **Rose** : Doux et féminin, parfait pour te sentir douce et aimée. Le rose vif apporte une énergie joyeuse.
- ✓ **Violet** : Luxueux et mystique, idéal pour stimuler ta créativité et ton côté spirituel.
- ✓ **Vert** : Rafraîchissant et équilibrant, parfait pour te sentir en harmonie avec toi-même et la nature.
- ✓ **Or et argent** : Glamour et festif, ces teintes métalliques sont parfaites pour te sentir comme une star.
- ✓ **Jaune et Corail** : Énergique, joyeux, optimiste et chaleureux, idéal pour les jours où tu veux rayonner de positivité.
- ✓ **Nude** : Élégant, parfait pour te sentir à l'aise dans ta peau et embrasser ta beauté avec un effet Eve.

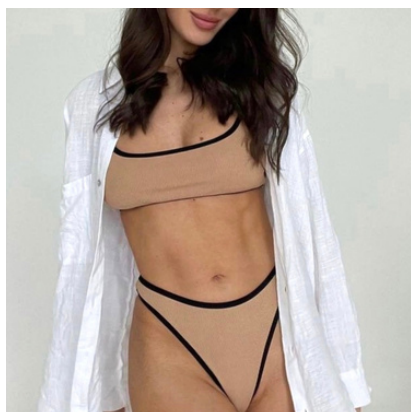
✓ **Lavande** : Doux et apaisant, excellent pour favoriser la relaxation et la sérénité.

N'hésite pas à expérimenter avec différentes couleurs pour découvrir celles qui te font sentir le mieux dans ta peau. Rappelle-toi que la meilleure couleur est celle dans laquelle tu te sens la plus confiante et authentique. Chez Nouvelle Ôde, nous t'encourageons à sortir de ta zone de confort et à explorer toutes les nuances de ta personnalité à travers ta lingerie !



CHAPITRE 6

Apprendre à créer un rituel de self-care avec la lingerie



La lingerie est le premier geste d'amour envers ton corps chaque matin. C'est la base sur laquelle tu construis non seulement ta tenue, mais aussi ton attitude pour la journée. Transformer le choix et le port de ta lingerie en un rituel conscient peut profondément impacter ton bien-être quotidien et ta relation avec toi-même.

Voici comment créer un rituel puissant autour de ta lingerie :

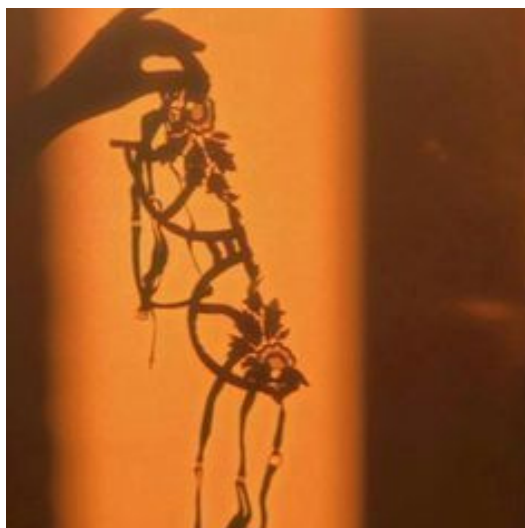
- 1. Commence ta journée avec intention :** Prends un moment de calme le matin pour choisir ta lingerie en fonction de comment tu veux te sentir aujourd'hui.
- 2. Pratique la gratitude corporelle :** En enfilant chaque pièce, remercie ton corps pour tout ce qu'il fait pour toi.
- 3. Affirmations positives :** Regarde-toi dans le miroir en lingerie et dis-toi une chose que tu aimes de ton corps ou de ta personnalité.
- 4. Mindfulness sensorielle :** Prends conscience de la sensation du tissu sur ta peau. Comment te fait-il te sentir ?

5. Visualisation positive : Imagine-toi rayonnante et confiante dans ta journée à venir, portée par l'énergie de ta belle lingerie.

6. Moment de méditation : Prends quelques respirations profondes en lingerie avant de t'habiller complètement, pour ancrer ton intention pour la journée.

7. Rangement conscient : Le soir, range ta lingerie avec soin, en exprimant de la gratitude pour la journée passée.

En intégrant ces pratiques, tu transformes un geste quotidien en un puissant rituel de self-care. Ta lingerie devient alors bien plus qu'un simple vêtement - c'est un outil d'empowerment et de connexion avec toi-même. Chez Nouvelle Ôde, nous croyons que chaque pièce de lingerie a le pouvoir de te faire vibrer d'une nouvelle énergie. Notre mission est de t'offrir non seulement de la belle lingerie, mais aussi les outils pour créer des moments sacrés rien que pour toi, dès le début de ta journée.



CHAPITRE 7

La lingerie dans une routine total self-care holistique

La lingerie n'est qu'une partie d'une routine de soin de soi bien équilibrée. Voici comment l'intégrer dans une approche holistique :

1. **Soins de la peau** : Associe le choix de ta lingerie à l'application de crèmes ou d'huiles pour le corps. Cela peut devenir un moment de massage et d'attention à ton corps.
2. **Éveil des sens** : Utilise l'aromathérapie pour créer une expérience sensorielle complète. Utilise des huiles essentielles ou des parfums qui se marient bien avec ta lingerie pour stimuler tes sens.
3. **Exercice doux** : Fais quelques étirements ou mouvements de yoga ou pilates en lingerie pour te connecter à ton corps.
4. **Exploration créative** : Tiens un journal beauté pour suivre ton évolution et exprimer tes émotions.
5. **Méditation guidée** : Tu peux aussi utiliser ta lingerie comme point d'ancrage pour des séances de méditation ou de visualisation.

🧘 Les box mensuelles et bi-mestrielle Nouvelle Ôde sont conçues pour soutenir cette approche holistique, en t'offrant des produits parfaitement complémentaires qui enrichissent ton expérience de la lingerie et du self-care.



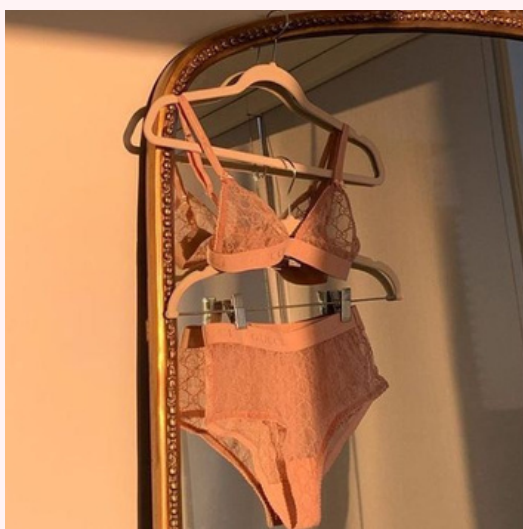
CHAPITRE 8

Construire une garde-robe de lingerie polyvalente

Une garde-robe de lingerie bien pensée devrait répondre à tous tes besoins. Voici les essentiels à considérer :

1. Soutiens-gorge confortables pour le quotidien
2. Ensemble en dentelle pour les occasions spéciales
3. Culotte taille haute pour les jours où tu as besoin d'un petit boost de confiance
4. Body polyvalent, à porter seul ou sous tes vêtements
5. Nuisette confortable pour dormir
6. Ensemble de lingerie sport pour tes séances d'exercice

🧐 *Investir dans des pièces durables et de qualité, c'est s'offrir un luxe accessible. Une lingerie exquise n'a pas besoin de vider ton compte en banque pour te faire sentir comme une Queen. Chez Nouvelle Ôde, nous croyons que le vrai luxe, c'est de se sentir fabuleuse tous les jours, sans se ruiner.*



CHAPITRE 8

Chapitre 9 : Le body positivity et lingerie

La lingerie devrait être un outil pour célébrer ton corps, pas pour le critiquer. Voici quelques conseils pour cultiver une relation positive avec ton corps à travers ta lingerie :

1. Choisis des pièces qui te plaisent, pas celles que tu penses "devoir" porter.
2. Concentre-toi sur ce que tu aimes de ton corps plutôt que sur ce que tu voudrais changer.
3. N'attends pas d'atteindre un certain poids ou une certaine forme pour porter de la belle lingerie. Tu la mérites maintenant !
4. Utilise des affirmations positives lorsque tu te regardes en sous-vêtements.
5. Rappelle-toi que la diversité des corps est belle et que le tien est unique et précieux.

🧘 Chez Nouvelle Ôde, nous sommes croyantes. Des croyantes convaincues que chaque corps est une œuvre d'art unique, méritant d'être célébré et sublimé par de la lingerie de bon goût, de bonne qualité et de sources éthique.



CHAPITRE 10

Chapitre 10 : Sélectionner des pièces adaptées à l'occasion

De l'ordinaire à l'extraordinaire

Choisir la bonne lingerie pour chaque occasion peut non seulement améliorer ton confort et ta confiance, mais aussi transformer une simple soirée en un moment magique. Voici les détails qui vont t'aider à briller dans toutes les situations :

1. Pour le quotidien : Ce qui te chante vraiment ! Mais privilégions peut-être plus les pièces en coton ou en modal. Un soutien-gorge sans armatures et une culotte en coton sont superbe pour te sentir à l'aise toute la journée.

2. Pour le travail : Choisis des pièces lisses qui ne se verront pas sous tes vêtements. Un soutien-gorge t-shirt et une culotte sans couture sont idéaux pour rester professionnelle tout en te sentant sexy.

3. Pour un rendez-vous galant : C'est le moment de sortir le grand jeu ! Que tu sois en quête de "The One" ou que tu cherches à raviver la flamme dans ton couple, la bonne lingerie peut faire toute la différence (je parle en connaissance de cause - voir la newsletter !).

- Premier rendez-vous : Opte pour quelque chose de sexy mais pas trop osé. Un ensemble en dentelle délicate ou un body élégant te donneront confiance sans en faire trop.
- Soirée spéciale en couple : Surprends ton partenaire avec un ensemble coordonné et audacieux. Un corset en satin avec porte-jarretelles ou une nuisette transparente peuvent créer une ambiance inoubliable.
- Week-end romantique : Prépare une sélection variée. Un ensemble confortable mais sexy pour le jour, et quelque chose de plus osé pour les soirées.

N'oublie pas : la lingerie la plus sexy est celle dans laquelle tu te sens le plus confiante. Choisis des pièces qui te font te sentir comme une déesse, peu importe qui les verra.

4. Pour le sport : Investis dans de la lingerie technique qui évacue la transpiration et offre un bon maintien. Un soutien-gorge de sport adapté à ton activité et une culotte anti-irritation te permettront de te concentrer sur ta performance.

5. Pour dormir : Privilégie le confort avec une nuisette en soie ou un ensemble en coton doux. Que tu sois seule ou accompagné, n'hésite pas à opter pour quelque chose d'un peu sexy - ça peut transformer une simple nuit en une occasion spéciale !

6. Pour les moments d'auto-célébration : Parfois, l'occasion spéciale, c'est simplement toi ! Choisis ta lingerie la plus extravagante juste pour te faire plaisir et sortir de ta zone de confort. Un ensemble en dentelle fine, un body sophistiqué ou même des dessous en soie - tout ce qui te fait sentir comme la plus grande des déesses. Essaie - c'est extraordinaire !

🧙‍♀️ Rappelle-toi, chérie, que la lingerie est ton secret power. Qu'il s'agisse d'un jour ordinaire ou d'une soirée magique, la bonne pièce peut te faire sentir invincible.

Nous croyons que chaque jour mérite un peu de magie, et que la bonne lingerie peut transformer n'importe quelle occasion en un moment extraordinaire.

Alors, quelle que soit ton aventure - qu'il s'agisse de conquérir le monde professionnel, de séduire l' élu de ton cœur, ou simplement de te chouchouter - choisis une lingerie qui te fait vibrer. Parce que quand tu te sens belle et confiante de l'intérieur, ça se voit à l'extérieur !



CHAPITRE 11

Chapitre 11 : Prendre soin de sa lingerie

Bien entretenir ta lingerie prolongera sa durée de vie et préservera sa beauté. Voici les essentiels à retenir :

1. Lis toujours l'étiquette d'entretien. Si elle n'est pas présente ou plus lisible, opte pour la méthode la plus douce.
2. Lave ta lingerie délicate à la main avec un savon doux dans de l'eau tiède.
3. Pour le lavage en machine, utilise un filet de lavage et un cycle délicat à froid.
4. Évite le sèche-linge qui peut endommager les fibres. Opte pour un séchage à l'air libre, à l'ombre.
5. Range ta lingerie à plat ou suspendue pour éviter de déformer les bonnets des soutiens-gorge.
6. Fais tourner tes pièces pour éviter de trop solliciter les mêmes soutiens-gorge.
7. Pour les pièces en soie ou dentelle, un lavage à la main est toujours recommandé.

Prendre soin de ta lingerie, c'est prendre soin de toi. Un peu d'attention prolongera la vie de tes pièces préférées sans trop d'effort.



CHAPITRE 12

Chapitre 12 : Embrasser ta sensualité



Si tu es encore là, tu as compris que la lingerie est bien plus qu'un simple vêtement ; c'est une porte d'entrée vers l'exploration et l'expression de ta sensualité intérieure et extérieure. Une part essentielle de ta féminité.

Comment utiliser la lingerie comme un outil d'empowerment et de découverte de soi ?

Voici le résumé pour t'aider à libérer ton pouvoir sensuel et être plus sûre de toi :

1. L'art de s'habiller pour soi et le rituel du miroir :

Porte de la belle lingerie juste pour toi, même si personne d'autre ne la verra. Prends le temps de te regarder et de t'apprécier dans le miroir. Observe chaque courbe avec bienveillance et pratique des affirmations positives. C'est un acte puissant d'amour-propre et d'affirmation de soi.

2. L'exploration des styles et l'éveil des sens :

Ose sortir de ta zone de confort en essayant différents styles de lingerie. Chaque pièce peut révéler une nouvelle facette de ta sensualité. Apprécie la douceur du tissu sur ta peau, le bruissement de la soie, le parfum délicat sur ton décolleté. Laisse ta lingerie éveiller tous tes sens.

3. La sensualité intérieure et la danse de la confiance :

Rappelle-toi que la vraie sensualité vient de l'intérieur. C'est un état d'esprit, une façon de bouger et de se tenir. Mets de la musique et bouge dans ta lingerie préférée. Laisse ton corps s'exprimer librement pour booster ta confiance et ta connexion à toi-même.

4. La photographie boudoir :

Considère une séance photo boudoir, que ce soit avec un professionnel ou juste pour toi. C'est une expérience puissante pour voir ta beauté à travers un nouvel objectif et célébrer ton corps tel qu'il est.

5. Le partage et la célébration communautaire :

Si tu te sens à l'aise, partage ton voyage de découverte sensuelle avec un partenaire de confiance ou des amies proches. Rejoins la communauté Nouvelle Ôde pour échanger et te sentir soutenue dans ton exploration de la sensualité.

La sensualité n'a pas de taille, d'âge ou de forme prédéfinie - elle est unique à chacune. Notre mission est de t'offrir les outils, à travers notre lingerie et notre communauté de self-care, pour explorer et embrasser pleinement ta sensualité innée. Nous espérons que ce voyage te mènera vers une confiance en toi inébranlable.



CONCLUSION

Chère Ôdacieuse, Te voilà au terme de ce guide, mais ton voyage ne fait que commencer. La lingerie, bien plus qu'un simple vêtement, est un moyen puissant de célébrer ton corps et d'exprimer ta personnalité. À travers ces pages, nous avons exploré comment la lingerie peut devenir un outil précieux dans ta quête de confiance et d'épanouissement. De la connaissance de tes mesures à l'exploration de ta sensualité, chaque étape t'a rapprochée de la meilleure version de toi-même. N'hésite pas à mettre en pratique ces conseils. Expérimente, ose, et surtout, amuse-toi ! La meilleure lingerie est celle qui te fait vibrer d'une nouvelle énergie et te donne envie de conquérir le monde. Ta confiance est un pouvoir. Cultive-la et laisse-la rayonner dans tous les aspects de ta vie ! Tu es unique et tu mérites de te sentir fabuleuse chaque jour et ceci est notre mission. Alors enfile ta plus belle lingerie et pars à la conquête de tes rêves.

With Love,
L'équipe Nouvelle Ôde

P.S. Ta première surprise t'attend. Es-tu prête à la découvrir ? 🌹



BONUS 1 : CHECKLIST

12 Must-do éléments pour une Ôdacieuse épanouie avant 2025 :

1. Je connais mes mesures actuelles et ma morphologie
2. J'ai identifié les couleurs qui me mettent le plus en valeur
3. Je possède au moins 4 ensembles de lingerie qui me fait me sentir comme une reine
4. J'ai un produit de soin "spécial" pour les jours où j'ai besoin d'un boost de confiance
5. Je note régulièrement mes réflexions et mes progrès dans un journal
6. J'ai identifié au moins 3 affirmations positives que je me répète quotidiennement
7. Je m'offre un moment de détente rien que pour moi au moins une fois par semaine
8. J'ai au moins 2 tenues d'intérieur à la fois confortable et sexy
9. Je consulte régulièrement des experts en bien-être et développement personnel aka mes copines
10. J'ai créé un rituel de soin de peau du matin et du soir
11. Je m'offre une séance photo pro ou entre copine au moins cette année !
12. 🌸 Je renouvelle ma collection de lingerie et de self-care une fois tous les mois ou tous les deux mois !

💡 **Astuce : Plus tu coches d'éléments sur cette liste, plus tu t'approches de la meilleure version de toi-même ! Mais ne t'inquiète pas si certains points restent à cocher - c'est là que notre box entre en jeu. Chaque Nouvelle Ôde box est conçue pour t'aider à cocher ces cases une par une, en te fournissant tout ce dont tu as besoin pour devenir la meilleure version de toi-même. Prête à transformer cette check-liste en réalité ?**



2 : EXCLUSIF

Félicitations, Ôdacieuse ! Tu as franchi la première étape vers une nouvelle ère de confiance et de sensualité.

Imagine recevoir, tous les deux mois, une boîte remplie de trésors soigneusement sélectionnés pour nourrir ta confiance et éveiller ta sensualité. C'est plus qu'une simple box - c'est une invitation à continuer ce voyage passionnant.

Prête à découvrir ce qui t'attend dans ta prochaine Nouvelle Ôde box ? L'aventure ne fait que commencer...

Utilise le code unique **EBOOKER10** lors de ta première commande et débloque :

🔥 10% de réduction sur l'ensemble de ton panier

🌟 Un produit self-care mystère OFFERT

C'est notre façon de t'accueillir dans la communauté Nouvelle Ôde et de t'encourager à continuer ton voyage extraordinaire.

Alors, prête à passer à l'action et à transformer ta routine en rituel de self-love ?

Saisis **EBOOKER10** maintenant et laisse la magie opérer !

P.S. Ce code est aussi unique et aussi spécial que toi. Ne le partage pas, il est réservé aux lectrices de ce guide !

Nouvelle Ôde