

# 3 CHOSES À SAVOIR SUR TON VENTRE A LA MÉNOPAUSE

*Ce que ton médecin ne t'a pas dit*



Nutrifiteam

Tu manges pareil, tu bouges autant...  
et pourtant ton ventre grossit.

Ce n'est pas ta faute.  
C'est ton corps qui change — et personne ne t'a appris comment  
l'accompagner dans cette nouvelle étape.

Ce guide te donne les 3 clés essentielles pour comprendre  
ce qui se passe vraiment dans ton corps.

## ■ Ce guide est fait pour toi si...

- ✓ Tu es en périménopause ou ménopause
- ✓ Ton ventre a changé sans que tu changes tes habitudes
- ✓ Tu en as assez des régimes qui ne marchent plus



## 1. CE N'EST PAS TA FAUTE SI TON VENTRE GROSSIT

### *Tu n'as pas failli. Ton corps a changé.*

Quand tes oestrogènes chutent à la ménopause, ton corps modifie sa façon de stocker les graisses. Il favorise le ventre plutôt que les hanches. Ce n'est pas un caprice de ton corps — c'est de la physiologie pure.

#### ■ Le savoir, c'est le pouvoir

Les oestrogènes protègent la répartition des graisses.

Quand ils chutent → ton corps stocke différemment.

C'est automatique. Pas une question de volonté.

## 2. MANGER MOINS N'EST PAS LA SOLUTION



### *Moins manger peut même aggraver les choses.*

Réduire drastiquement les calories envoie un signal d'alarme à ton corps. Il ralentit ton métabolisme pour économiser de l'énergie. Résultat : tu bloques ta perte de poids au lieu de la favoriser.

#### ■ Action concrète

- Ne descends pas en dessous de 1400-1500 kcal/jour
- Privilégie la qualité des aliments plutôt que la quantité

## 3. TON ALIMENTATION DOIT S'ADAPTER — PAS SE RESTREINDRE

***Ce n'est pas un régime. C'est une nouvelle façon de manger.***

Après 40 ans ton corps a des besoins différents. Il a besoin de plus de protéines pour préserver le muscle, de bons glucides pour stabiliser l'insuline, et d'un sommeil de qualité pour réguler le cortisol. Ce sont les bases — simples mais indispensables.

### ■ Actions concrètes

- Ajoute des protéines à chaque repas (œufs, légumineuses, poisson)
- Dors 7-8h — le sommeil régule directement tes hormones
- Bouge différemment : marche + musculation légère

### ■ LES 3 POINTS CLÉS À RETENIR

- 1 Ton ventre grossit à cause de tes hormones — pas de ta volonté
- 2 Manger moins ralentit ton métabolisme et bloque ta perte de poids
- 3 Adapter ton alimentation et ton sommeil change tout



### Tu veux aller plus loin ?

tu viens de comprendre pourquoi ton ventre ne part pas.  
Mais si tu es honnête avec toi-même...  
tu sens que quelque chose bloque encore.  
Et ça, ce n'est pas une question de volonté.  
Si tu veux comprendre ce qui se passe vraiment dans TON  
corps,  
je propose un bilan métabolique personnalisé  
où on analyse tout ensemble.

→ [Je fais mon bilan métabolique](#)