



MiliMind

COACHING TRANSFORMATIONNEL

CORPS • ESPRIT • IDENTITÉ

★ GUIDE EXCLUSIF OFFERT

LE GUIDE

Effet Tablier

Tout ce que j'aurais aimé savoir
avant de perdre 60 kg
pour préserver la fermeté
de ma peau.



À L'INTÉRIEUR :

- ⊗ Les erreurs qui favorisent le relâchement cutané
- 🌿 Les nutriments qui soutiennent la santé de la peau
- ∞ Les compléments que j'utilise personnellement
- 🧘 Une routine de 15 minutes spéciale ventre
- 🌸 Mon protocole MiliMind pour mettre toutes les chances de ton côté
- ☀ Les habitudes qui font vraiment la différence



NUTRITION
•
SPORT
•
SOINS
•
COMPLÉMENTS
•
ROUTINE



Prends soin de ta peau.
Accompagne ta transformation.

MILIIMIND



MILIIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL

La peur

dont personne ne parle...



Quand on pense à une perte de poids, on imagine souvent une silhouette plus légère, des vêtements dans lesquels on se sent enfin bien, plus d'énergie et davantage de confiance en soi.

Mais il existe une peur dont on parle beaucoup moins.

La peur de l'effet tablier.

Cette petite voix qui murmure :

« Et si je perdais enfin du poids... mais que je ne réussissais toujours pas à aimer mon corps ? »

Je connais cette peur.

Lorsque je pesais plus de **118 kg**, je ne rêvais pas seulement de perdre du poids.

J'avais aussi peur de ce qui m'attendait après.



Peur que ma peau ne suive pas.



Peur de me retrouver avec un ventre très relâché.



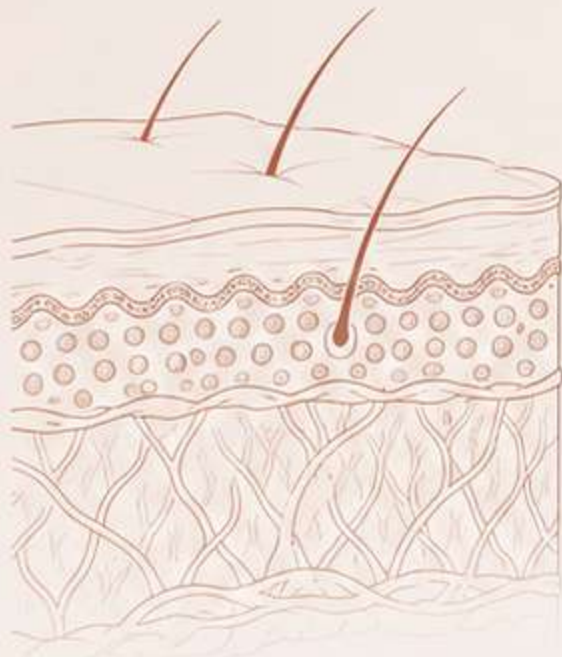
Peur de faire tous ces efforts... pour finalement ne jamais me sentir bien dans mon corps.

Alors j'ai cherché. J'ai lu. Je me suis formée. 



REVIENS À L'ESSENTIEL. VIS EN ALIGNEMENT.





Ce qui détermine réellement le relâchement cutané

Avant de parler d'alimentation, de sport ou de compléments, il y a une chose essentielle à comprendre.

Le relâchement cutané n'est jamais dû à une seule cause.

Il est le résultat de plusieurs facteurs qui s'additionnent au fil du temps.



JE NE CONTRÔLE PAS



Ma génétique

Certaines personnes ont naturellement une peau plus élastique que d'autres. Chaque corps est différent.



Mon âge

Avec les années, notre organisme produit moins de collagène et d'élastine, deux protéines qui participent à la souplesse de la peau.



Mes grossesses

La peau de l'abdomen a parfois été fortement étirée pendant plusieurs mois. Cela peut influencer sa capacité à retrouver sa tension initiale.



Mon poids maximal atteint

En règle générale, plus la peau est restée longtemps étirée, plus elle peut avoir de difficultés à se rétracter.



Depuis combien de temps j'étais en surpoids

Une peau étirée pendant plusieurs années n'aura pas toujours la même capacité d'adaptation qu'une peau étirée sur une période plus courte.



Le tabac

Le tabagisme accélère le vieillissement de la peau et altère sa qualité.



La vitesse de perte de poids

Une perte de poids progressive laisse davantage de temps au corps pour s'adapter qu'une perte très rapide.



JE PEUX AGIR



Mon alimentation

Une alimentation suffisamment riche en protéines, vitamines et minéraux apporte à ton organisme les nutriments dont il a besoin pour renouveler ses tissus.



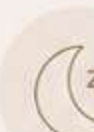
Le renforcement musculaire

Développer ta masse musculaire permet de soutenir la silhouette et d'améliorer le rendu visuel après une perte de poids.



Mon hydratation

Une peau bien hydratée est généralement plus confortable et plus souple.



Mon sommeil

C'est pendant le sommeil que ton organisme réalise une grande partie de ses mécanismes de réparation.

*Certains ne dépendent pas de toi.
Mais beaucoup sont entre tes mains.*



LE CONSEIL DE MILII

Ne cherche pas à contrôler ce que tu ne peux pas changer. Concentre toute ton énergie sur ce que tu peux améliorer chaque jour.

Une alimentation équilibrée, des protéines à chaque repas, du renforcement musculaire, un bon sommeil et de la patience auront toujours plus d'impact que la recherche de la solution miracle.



À RETENIR

Tu ne peux pas garantir l'absence d'effet tablier. En revanche, tu peux offrir à ton corps les meilleures conditions possibles pour préserver la qualité de ta peau tout au long de ta transformation.

Et c'est précisément ce que nous allons construire ensemble dans les prochaines pages.





Le protocole MiliMind

POUR METTRE TOUTES LES CHANCES DE TON CÔTÉ

5 étapes clés pour prendre soin de ta peau pendant ta perte de poids et préserver sa qualité sur le long terme.

1



FAIS DES PROTÉINES UNE PRIORITÉ

Les protéines sont les briques de ta peau. Elles soutiennent la production de collagène et aident à préserver la fermeté des tissus.

OBJECTIF

Entre 1,4 et 2 g de protéines par kilo de poids cible.

ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- Poulet
- Dinde
- Œufs
- Poissons
- Fruits de mer
- Skyr
- Fromage blanc
- Tofu
- Tempeh
- Edamame
- Lentilles, pois chiches (à associer à d'autres sources de protéines)

2



NE FAIS PAS QUE DU CARDIO

Le cardio augmente la dépense énergétique, mais le renforcement musculaire est tout aussi important pour soutenir ta silhouette et ta peau.

MON CONSEIL

- 2 à 4 séances de renforcement musculaire par semaine.
- Ajoute de la marche ou du cardio selon tes envies.

Les deux sont complémentaires.

3



HYDRATE TON CORPS ET TA PEAU

Une bonne hydratation favorise l'élasticité de la peau et son confort au quotidien.

MON REPÈRE

30 à 35 ml d'eau par kilo de poids, à adapter selon la chaleur, ton activité et les recommandations de ton professionnel de santé.

Applique une crème hydratante chaque jour, surtout si ta peau devient sèche pendant ta perte de poids.

4



LE SOMMEIL EST TON ALLIÉ

Un sommeil de qualité soutient la récupération, l'équilibre hormonal et les mécanismes naturels de réparation de ton corps.

MON REPÈRE

7 à 9 heures de sommeil par nuit lorsque c'est possible.

5



PRENDS TON TEMPS

Une perte de poids progressive laisse à ton corps le temps de s'adapter et préserve mieux la qualité de ta peau.

SOUVIENS-TOI

Tu construis un corps pour les prochaines années, pas seulement pour les prochaines semaines.

LE CONSEIL DE MILII



Ne cherche pas à contrôler ce que tu ne peux pas changer. Concentre toute ton énergie sur ce que tu peux améliorer chaque jour.



Une alimentation équilibrée, des protéines à chaque repas, du renforcement musculaire, un bon sommeil et de la patience auront toujours plus d'impact que la recherche de la solution miracle.



Si tu appliques ces cinq habitudes de manière régulière, tu fais déjà énormément pour prendre soin de ton corps.

À RETENIR

Tu ne peux pas garantir l'absence d'effet tablier. En revanche, tu peux offrir à ton corps les meilleures conditions possibles pour préserver la qualité de ta peau tout au long de ta transformation.

*L'objectif n'est pas d'être parfaite.
L'objectif est d'être régulière.*





Le savais-tu ?

“ La peau est le plus grand organe du corps humain. ”

Souvent sous-estimée, elle joue un rôle essentiel dans notre santé, notre bien-être et notre apparence. Découvre pourquoi **prendre soin de ta peau, c'est prendre soin de tout ton corps.**


**PRENDRE SOIN
DE TA PEAU,
C'EST HONORER
TON CORPS
AU QUOTIDIEN.**

6 FAITS INCROYABLES SUR TA PEAU



1

UNE BARRIÈRE NATURELLE

Ta peau te protège des agressions extérieures (bactéries, pollution, UV, produits chimiques...) et t'empêche de perdre trop d'eau.



2

UN RÉGULATEUR THERMIQUE

Elle aide à maintenir la température de ton corps à 37°C grâce à la transpiration et à la dilatation des vaisseaux sanguins.



3

UN SYSTÈME SENSORIEL

Ta peau contient plus de 200 récepteurs par cm². Elle te permet de ressentir le chaud, le froid, la douleur, le toucher, la pression...



4

UN ORGANE VIVANT

Elle se renouvelle en permanence ! Environ 28 jours sont nécessaires pour qu'une cellule de la peau remonte à la surface.



5

UNE PROTECTION SOLAIRE NATURELLE

Elle produit de la mélanine, un pigment qui la protège des effets nocifs du soleil (en complément d'une bonne protection).



6

UN INDICATEUR DE SANTÉ

La peau reflète ton état de santé général : stress, alimentation, sommeil, hormones... Tout se voit à l'extérieur.

TA PEAU AU QUOTIDIEN



HYDRATE-LA

Bois suffisamment d'eau et utilise des soins adaptés à ton type de peau.



NOURRIS-LA

Une alimentation riche en vitamines (A, C, E), oméga-3 et antioxydants favorise une peau éclatante.



RESPECTE-LA

Un bon sommeil et une routine douce (nettoyage, hydratation, protection) sont essentiels.



PROTÈGE-LA

Évite le soleil aux heures les plus chaudes, applique une protection solaire et limite la pollution.



UNE PEAU SAINE, C'EST BIEN PLUS QU'UNE QUESTION D'ESTHÉTIQUE.

C'est une peau qui fonctionne bien, qui te protège, qui te permet de ressentir, d'éliminer les toxines et qui participe à ton équilibre global.

*Prends-en soin,
elle te le rendra
au centuple !*

CHIFFRES CLÉS



Surface moyenne chez l'adulte :
1,5 à 2 m²



Poids moyen :
4 à 5 kg



Nombre de cellules :
environ 30 milliards



Renouvellement complet :
toutes les 3 à 4 semaines



À retenir

Une belle peau ne dépend pas uniquement des crèmes.

Elle dépend surtout de ce que tu lui apportes de l'intérieur.



Une alimentation riche en protéines et en micronutriments



Une bonne hydratation



Un sommeil de qualité



Une activité physique régulière



De la patience pendant ta perte de poids

*La régularité,
pas la perfection.* 

Chaque petit geste compte.
C'est la régularité qui transforme ton corps, ton énergie et ta confiance en toi.





Les outils que j'utilise *pour prendre soin de ma peau*



Avant toute chose, j'aimerais être totalement transparente avec toi.

Il n'existe aujourd'hui aucune crème, aucun complément alimentaire et aucun massage capable de faire disparaître un excès de peau.

Si quelqu'un te promet le contraire...

Méfie-toi.

En revanche, certains gestes peuvent contribuer à maintenir une peau bien hydratée, soutenir sa qualité et accompagner ton corps pendant une perte de poids.

Voici ceux que je recommande le plus souvent.



LES SOINS QUE JE PRIVILÉGIE

Une peau bien hydratée est une peau plus confortable, plus souple et moins sujette aux sensations de tiraillement.

Je te conseille d'appliquer une crème ou un baume hydratant une à deux fois par jour, idéalement après la douche.

✦ **Personnellement, j'ai utilisé :**

L'OCCITANE EN PROVENCE

Concentré de Lait d'Amande
Crème Corps 200ml



LES INGRÉDIENTS INTÉRESSANTS



Acide hyaluronique
Aide à maintenir une bonne hydratation de la peau.



Glycérine
Attire l'eau dans les couches superficielles de la peau et limite la déshydratation.



Urée
Améliore l'hydratation des peaux sèches.



Beurre de karité
Nourrit et protège la peau.



Vitamine E
Possède une action antioxydante.



LE CONSEIL DE MILII

Profite de l'application de ta crème pour réaliser un massage circulaire de quelques minutes. Ce petit rituel ne retiendra pas la peau, mais il t'aidera à prendre soin de ton corps avec bienveillance.



À RETENIR

Aucune solution miracle n'existe. Ce sont les petites habitudes quotidiennes qui font toute la différence.

Prendre soin de ta peau aujourd'hui, c'est lui offrir les meilleures conditions pour t'accompagner durablement dans ta transformation.





MILIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL

Les compléments alimentaires *que j'utilise*

Les compléments ne remplacent jamais une alimentation équilibrée.

Ils viennent uniquement **compléter** des bases déjà solides.



LE COLLAGÈNE HYDROLYSÉ

Le collagène est une protéine naturellement présente dans la peau.

Certaines études suggèrent qu'une supplémentation en collagène hydrolysé, associée à une alimentation équilibrée, pourrait améliorer certains paramètres liés à l'hydratation et à l'élasticité de la peau chez certaines personnes.

Pour être efficace, il est généralement conseillé de le prendre de façon continue toute l'année.



Peptides marins
de qualité



Haute
biodisponibilité



Arôme neutre &
facile à intégrer



LES AUTRES COMPLÉMENTS QUE J'UTILISE



LES OMÉGA-3

Ils participent au bon fonctionnement de l'organisme et peuvent contribuer au maintien d'une peau en bonne santé.



LE ZINC

Le zinc contribue au maintien d'une peau normale.



L'ACIDE HYALURONIQUE

Aide à maintenir une bonne hydratation de la peau.



LA VITAMINE C

Contribue à la formation normale du collagène, indispensable au fonctionnement normal de la peau.



Si tu souhaites essayer, tu peux bénéficier d'une réduction de -20% avec mon code :



MILII127



Retrouve Cuure sur Instagram
[@cuurevitamins](https://www.instagram.com/cuurevitamins)



J'aime les routines simples.
Ma priorité : personnaliser ma routine selon mes besoins.

PRENDS SOIN DE TA PEAU. ACCOMPAGNE TA TRANSFORMATION.



Les habitudes qui font souvent la différence



- ✓ **Appliquer une crème** hydratante tous les jours.
- ✓ **Réaliser un massage doux** pendant quelques minutes.
- ✓ **Manger suffisamment** de protéines.
- ✓ **Boire** suffisamment d'eau.
- ✓ **Dormir** suffisamment.
- ✓ **Faire du renforcement musculaire** régulièrement.

Aucune de ces habitudes n'est miraculeuse.

Mais additionnées jour après jour, elles peuvent faire une vraie différence sur la **qualité de ta peau**... et surtout sur la façon dont tu **prends soin de toi**.



À retenir



Les meilleurs résultats ne viennent
pas d'un seul produit.

Ils viennent de la **répétition de petits gestes**, réalisés avec régularité, semaine après semaine.

C'est cette **constance** qui fait toute la différence.





La routine MiliMind

Les 15 minutes qui peuvent faire la différence



Tu n'as pas besoin de passer des heures à prendre soin de ta peau.

En revanche, tu as besoin de **régularité**.

Ce sont les petits gestes répétés jour après jour qui auront le plus d'impact sur le long terme.

Voici la **routine** que je recommande aux femmes que j'accompagne.



Le matin



Je bois un grand verre d'eau dès le réveil.



Je prends un petit-déjeuner riche en protéines ou j'intègre une source de protéines à mon premier repas.



Je prends mes compléments alimentaires si j'en utilise.



Je bouge quelques minutes : une marche, quelques étirements ou simplement prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.



Après la douche



J'applique une crème hydratante sur les zones concernées (ventre, bras, cuisses, poitrine...).



J'en profite pour réaliser un massage circulaire de 2 à 3 minutes.



Ce moment est aussi une façon de reprendre contact avec ton corps, avec bienveillance, plutôt que de le regarder uniquement à travers ses défauts.



Dans la semaine



2 à 4 séances de renforcement musculaire.



Une activité physique que tu apprécies (marche, vélo, natation, danse, etc.).



Une alimentation équilibrée avec une source de protéines à chaque repas.



Une bonne hydratation tout au long de la journée.



Le soir



J'essaie de dormir entre 7 et 9 heures lorsque c'est possible.



Le sommeil est souvent sous-estimé, alors qu'il joue un rôle essentiel dans la récupération de l'organisme.



Le plus important

La **régularité**, pas la perfection.

Chaque petit geste compte.
Pour toi, pour ton corps,
pour ton bien-être.





Les 10 erreurs *qui ralentissent* tes résultats

Tu n'as pas besoin d'être **parfaite** pour préserver la **qualité de ta peau**.

En revanche, certaines habitudes peuvent **limiter les efforts** que tu mets déjà en place.

Bonne nouvelle : elles sont souvent faciles à corriger.

À retenir

Tu ne peux pas tout contrôler.
Mais tu peux choisir, chaque jour,
les habitudes qui donneront à ton corps
les meilleures conditions possibles
pour évoluer.

Ne cherche pas la perfection.
Cherche la **régularité**.

C'est elle qui transforme les
résultats... et qui les fait durer.



1. Vouloir perdre trop vite

On rêve toutes de voir les chiffres descendre rapidement.

À faire : privilégie une perte progressive et durable.



2. Négliger les protéines

Elles sont essentielles pour ta peau, tes muscles et ton énergie.

À faire : intègre une source de protéines à chaque repas.



3. Faire uniquement du cardio

Sans renforcement musculaire, tu perds surtout du muscle.

À faire : associe toujours cardio et renforcement (2 à 4x/semaine).



4. Oublier de s'hydrater

Boire suffisamment est essentiel pour ta peau et ton organisme.

À faire : garde une gourde avec toi et bois régulièrement.



5. Dormir trop peu

Le manque de sommeil impacte ta peau, tes hormones et ta récupération.

À faire : vise 7 à 9 heures de sommeil.



6. Penser qu'une crème suffit

Aucune crème ne remplace une hygiène de vie équilibrée.

À faire : considère les soins comme un complément, pas une solution miracle.



7. Enchaîner les régimes yo-yo

Ton corps a besoin de stabilité, pas de variation constante.

À faire : construis des habitudes que tu pourras conserver toute ta vie.



8. Fumer

Le tabac accélère le vieillissement cutané.

À faire : chaque réduction est déjà une victoire pour ta santé.



9. Chercher le produit miracle

Aucun produit ne remplacera la régularité.

À faire : investis d'abord dans tes habitudes avant d'investir dans les promesses marketing.



10. Manquer de patience

La peau évolue sur le long terme.

À faire : mesure tes progrès autrement que sur la balance et fais confiance au processus.

Stop aux
mauvaises
habitudes!



LES PETITES ERREURS D'AUJOURD'HUI
SONT LES GRANDS FREINS DE DEMAIN.

CHOISIS LA RÉGULARITÉ. CHOISIS TOI.





MILIIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL

BONUS

La routine MiliMind *spéciale ventre*



15 À 20 MINUTES

POUR RENFORCER TA
SANGLE ABDOMINALE

Avant de commencer, j'aimerais
t'expliquer une **chose importante**.



Aucun exercice ne peut
retendre une **peau relâchée**.

En revanche, développer et préserver
ta masse musculaire peut **améliorer le
rendu visuel** de ta silhouette, soutenir ta
posture et t'aider à **te sentir plus forte**
dans ton corps.



C'est exactement l'objectif de cette routine.
Prends un tapis, une bouteille d'eau...
et c'est parti !



RAPIDE

15 à 20 minutes
suffisent pour activer
ton centre et te sentir
la différence.



CIBLÉE

Des exercices efficaces
pour renforcer ta sangle
abdominale en douceur
et en profondeur.



ACCESSIBLE

Sans matériel,
adaptable à ton niveau,
à faire à la maison
ou en déplacement.



RÉGULIÈRE

2 à 3 fois par semaine
pour des résultats
durables et visibles
sur le long terme.

*La régularité,
pas la perfection.* ♥

Chaque petit effort compte.
C'est la régularité qui transforme
ton corps, ton énergie et ta confiance en toi.





MILIIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL

BONUS

La routine MiliMind *spéciale ventre*



15 À 20 MINUTES
POUR RENFORCER
TA SANGLE ABDOMINALE



Régularité >> Intensité

2 à 3 fois par semaine
suffisent pour des
résultats visibles.



Ton corps mérite
que tu en prennes soin.
Chaque petit effort compte.



C'est exactement
l'objectif de cette routine.

Prends un tapis,
une bouteille d'eau...

et c'est parti !

1

Dead Bug



12 répétitions
par côté

Pourquoi ?

Sollicite le transverse, un
muscle profond essentiel
pour la stabilité du tronc.



2

Bird Dog



12 répétitions
par côté

Pourquoi ?

Améliore la stabilité du tronc
tout en renforçant les muscles
profonds du dos et des
abdominaux.



3

Planche



30 à 45 secondes

Pourquoi ?

Elle renforce l'ensemble de
la sangle abdominale.



4

Pont fessier



15 répétitions

Pourquoi ?

Des fessiers forts participent
à une meilleure posture et
mettent davantage en valeur
la silhouette.



5

Gainage latéral (optionnel)



20 à 30 secondes
de chaque côté

Pourquoi ?

Il renforce les obliques et
améliore la stabilité du bassin.



6

Vacuum abdominal (optionnel)



5 respirations profondes

Pourquoi ?

Travaille principalement le
transverse et aide à mieux
prendre conscience de ta
sangle abdominale.



Évite cet exercice si tu es enceinte. Si tu as un doute ou une pathologie particulière, demande conseil à un professionnel de santé.

*La régularité,
pas la perfection.*

Chaque petit effort compte.
C'est la régularité qui transforme
ton corps, ton énergie et ta confiance en toi.





Mon *tableau* de suivi



21 JOURS POUR CRÉER DES HABITUDES

Coche chaque case lorsque l'habitude est réalisée.

La régularité, pas la perfection.



JOUR	 EAU (1,5L / jour)	 PROTÉINES (à chaque repas)	 SPORT (au moins 20 min)	 CRÈME (matin & soir)	 COMPLÉMENTS (vitamines, collagène...)	 SOMMEIL (7 à 8h)
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐



★ *Rappelle-toi* ★

Ce sont les petits gestes répétés chaque jour
qui transforment ton corps, ton énergie et ta confiance.

Chaque jour compte. Tu es en train de devenir
ta meilleure version.



MES NOTES

.....

.....

.....

.....



*La régularité,
pas la perfection.* 

Chaque petit geste compte.
C'est la régularité qui transforme
ton corps, ton énergie et ta confiance en toi.





MILIIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL



Après 21 jours...



Prends quelques minutes pour **observer ton parcours.**



Ne regarde pas **uniquement** les cas ééchées.



Regarde aussi tout ce que tu as **appris sur toi.**



Ma plus grande victoire

.....

.....



L'habitude qui a été la plus facile à mettre en place

.....

.....



Celle que je veux continuer après ce challenge

.....

.....



Le message que je veux me rappeler lorsque j'aurai un moment de doute

.....



Le mot de Milii

Si tu tiens ce guide entre tes mains aujourd'hui, c'est que tu as **déjà décidé** de prendre soin de toi.

Et ça, c'est probablement le plus grand pas. N'oublie jamais que les plus belles transformations ne sont pas construites par quelques journées parfaites. Elles sont construites par des centaines de petits choix répétés avec patience, même lorsque la motivation est moins présente.

Continue. 

Ton corps mérite toute cette bienveillance.



*La régularité,
pas la perfection.* 

Chaque petit geste compte.
C'est la régularité qui transforme
ton corps, ton énergie et ta confiance en toi.





Et si ce guide n'était que le début *de ta transformation ?*

Tu viens déjà de faire le premier pas.

Si tu es arrivée jusqu'ici...

C'est que tu as déjà fait quelque chose d'important.

Tu as décidé de prendre soin de toi.

Et j'espère qu'une chose est désormais plus claire.

**Préserver la qualité de sa peau ne dépend ni d'une
crème miracle, ni d'un complément alimentaire.**

Cela repose sur des dizaines de petits choix,
répétés jour après jour.



Des gestes
simples.



Des habitudes.



De la
régularité.

“ Mais tu sais ce que j'ai appris après avoir
perdu **60 kg...** et accompagné **plus de 260 femmes ?**

Le plus difficile
n'est pas de savoir
quoi faire.

Le plus difficile...

c'est de réussir à le faire
quand la vraie vie reprend le dessus.

- ✗ Quand on manque de temps.
- ✗ Quand la motivation disparaît.
- ✗ Quand les émotions prennent toute la place.
- ✗ Quand on craque.
- ✗ Quand on a l'impression de recommencer
encore une fois depuis le début.

Et c'est précisément pour cette raison
que j'ai créé **MiliiMind**.



Parce que perdre du poids ne devrait jamais
être un combat permanent contre soi-même.



Parce qu'une méthode ne change rien...
si elle n'est pas adaptée à ta vraie vie.

*Ce n'est pas ton manque de volonté qui te bloque.
C'est le manque d'accompagnement.* 



MILIIMIND
COACHING TRANSFORMATIONNEL

MiliMind, c'est bien plus qu'un programme *alimentaire.*

C'est un accompagnement qui réunit :



La nutrition

Apprendre à manger
sans frustration, sans
régime et sans interdits.



Le mindset

Comprendre pourquoi tu
manges parfois sans faim
et construire une relation
plus apaisée avec
l'alimentation.



Le sport

Des séances adaptées
à ton niveau et à ton
quotidien.



Un accompagnement humain

Parce qu'il y a des moments
où quelques conseils ne
suffisent plus et où être
accompagnée fait toute
la différence.



Une transformation durable

L'objectif n'est pas seulement
de perdre du poids.

**L'objectif est de ne plus avoir
à recommencer dans six mois.**

Mon approche



Je ne crois pas aux régimes.



Je ne crois pas aux solutions miracles.



Je crois aux habitudes,
à la psychologie comportementale
et à un accompagnement bienveillant
qui respecte ton rythme.



Parce que tu mérites une méthode
qui s'adapte à ta vie... et non l'inverse.



Prête à aller *plus loin ?*

Si tu souhaites que je t'accompagne
personnellement dans ta transformation,
je serai ravie d'échanger avec toi.



Envoie-moi simplement
le mot :



COACHING



en message privé sur Instagram.



Nous prendrons le temps de discuter
de tes objectifs, de tes difficultés et de voir
si MiliMind est la solution la plus adaptée
pour toi.

À très vite ! 



Un grand *merci* ♥



Merci de m'avoir accordé ta confiance en téléchargeant ce guide.



J'espère qu'il t'aura rassurée, donné des réponses et, surtout, l'envie de croire un peu plus en toi.



Parce que la plus belle transformation n'est pas seulement celle que l'on voit dans le miroir.



C'est celle qui te permet de retrouver confiance en ton corps... et en toi.



Tu n'as pas à être parfaite.
Tu as juste à être régulière.

Chaque petit pas compte. Chaque choix que tu fais aujourd'hui pour prendre soin de toi est un pas vers la personne que tu es en train de devenir.

Fais-toi confiance. Sois patiente. Sois douce avec toi-même.

Tu es en chemin, et c'est déjà une immense victoire. ♥



N'hésite pas à me suivre sur Instagram pour encore plus de conseils, d'astuces et de motivation au quotidien.

@miliimind.coaching

À très vite ! ♥

Prends soin de ta peau. Accompagne ta transformation. ♥



MILIIMIND

COACHING TRANSFORMATIONNEL

Copyright

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Ce guide est une création originale de
MiliMind Coaching Transformationnel.

Tous les contenus (textes, conseils, méthodes,
mise en page, visuels, etc.) sont protégés par
les lois françaises et internationales sur le
droit d'auteur.



Ce guide est réservé à ton usage personnel.

Il ne peut en aucun cas être reproduit,
distribué, vendu, partagé ou modifié,
en tout ou en partie, sans autorisation
écrite préalable.



TES DROITS



Tu as le droit
de lire, d'appliquer
et de t'inspirer des
contenus de ce guide
pour ton propre
cheminement.



Tu peux prendre
des notes, revenir
sur les exercices
et avancer à ton
rythme.



Tu es libre d'en parler
autour de toi en
partageant le lien
officiel du guide, sans
en diffuser le contenu
directement.



Tu as le droit
de transformer
ta vie.
Et c'est le plus
important.



PETIT RAPPEL IMPORTANT

Le respect du travail de création permet de continuer à t'offrir des contenus
de qualité, gratuits ou accessibles, pour t'accompagner toujours plus loin
dans ta transformation.

Merci pour ton respect et ta bienveillance. 

“

*Le partage oui,
la copie non.
Le respect toujours.*



N'hésite pas à me suivre sur Instagram pour encore plus de conseils,
d'astuces et de motivation au quotidien.

@miliiiihealthy

À très vite! 

Ensemble, continuons à nous élever.



MILIIMIND COACHING TRANSFORMATIONNEL

© 2024 – Tous droits réservés