

AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE PRÉVENIR LA DÉPRESSION ET LE BURN OUT CONTRÔLER SON POIDS ET SON METABOLISME



Grâce à ma Méthode **HDN. Human Design & Nutrition**

(Une méthode originale à la fois simple, naturelle et complète,
entièrement personnalisée basée sur le **Design Humain**, et un protocole
Santé et Alimentaire ciblé ...)



INTRODUCTION

- Nous ne sommes pas tous égaux face au Stress, à la **Dépression**, à l'**Anxiété**, à la **Fatigue physique**, à la **Prise de poids**... Certains semblent avoir des prédispositions que d'autres n'ont pas...
- Et si tout était une question de **Câblage intérieur**?
- **Apprendre à se Connaitre pour Comprendre son Fonctionnement profond (psychologique et corporel) est la Clé** pour s'Accepter, s'Aimer faire ses choix en toute conscience, en ce qui concerne son environnement, un mode alimentaire adapté à qui l'on est vraiment
- Une mauvaise hygiène de vie, (un manque de sport, de sommeil...), une alimentation déséquilibrée.. Sont autant de facteurs qui influencent notre état de santé physique et psychologique mais inversement également : des émotions non comprises telles que des frustrations répétées, de la colère rentrée, de l'amertume, peuvent se somatiser dans le corps pour créer de véritables maladies
- Rien n'est plus guérisseur que la compréhension, la prise de conscience car le Mental peut enfin lâcher prise

- Nous sommes tous conçus pour avoir un Corps en parfaite santé, une forme optimale. Les soucis trouvent bien souvent leur source dans l'ignorance (de notre fonctionnement interne et de certaines lois)
- Nous avons tous été munis , dès notre naissance ,d'une Intelligence Corporelle hautement perfectionné : **notre Véhicule** , sensé nous emmener au bon endroit et au bon moment (vers notre Mission de Vie)et qui sait parfaitement comment se comporter , dans quel environnement évoluer , quoi manger et à quel moment pour être en forme et en bonne santé

Seulement, le conditionnement (parents, professeurs, société..), le mode de vie moderne nous a éloigné dès notre plus jeune âge des lois régissant ce véhicule

Notre travail consiste aujourd'hui à les réapprendre :

C'est la **Clé N°1** que j'enseigne à travers ma Méthode **HDN : Réapprendre à son Corps à fonctionner correctement selon ses propres lois énergétiques :**

L'influence du Corps sur l'Esprit et de l'Esprit sur le Corps : une synergie

Votre Corps se réalignera de manière naturelle, votre comportement également en réapprenant et en se réappropriant ses propres lois, il redeviendra votre meilleur guide

Clé N°2 : Des règles d'hygiène de vie simples et naturelles

QUI SUIS-JE ?

- **Générateur Manifesteur Emotionnelle 2/5**



Mon Parcours :

- **Responsable Financière pendant 25 ans jusqu'en 2020**
- **Mon Burn out** : Problèmes de santé (dérèglement hormonal, tachycardie, problèmes digestifs, sommeil...) Prise de conscience d'un profond désalignement et Reconversion à 47 ans
- **Formations diverses** : Médecines douces (naturopathie, Ayurveda, Fleurs de Bach..), Energétique et Quantique, Connaissance de Soi, Psychologie positive, Numérologie, Astrologie, Tarologie...
- **Découverte et Formation en Human Design, Gene Keys**

- Il y a un peu plus de 2 ans maintenant je découvrais **le Design Humain** : un outil de connaissance de soi extrêmement puissant mêlant savamment la **Science** (génétique, astro et épi génétique, physique ..) et la **Spiritualité** (astrologie, chakras, I Ch'ing) et offrant des solutions très concrètes pour se réaligner de manière personnalisée tant sur le plan physique que psychologique : **une Révélation**
- J'ai toujours aimé prendre soin de mon Corps. **L'Amour du Corps** est profondément ancré dans mes cellules et fait partie des choses que j'ai envie de transmettre aujourd'hui
- Soucieuse de **mon Bien Être , de ma Santé mais aussi de mon Image** , j'ai moi même eu des variations de poids que je ne parvenais pas à comprendre. **A 50 ans** je pense enfin avoir trouvé la Clé
- Après quelques années de recherche, une formation poussée en **Design Humain**, des connaissances acquises en terme de **Nutrition** et de méthodes holistiques diverses , dont j'ai pu mesurer les effets concrets sur moi-même à travers la transformation rapide de mon Corps j'ai mis au point cette méthode originale, simple, naturelle et très complète : **la Méthode HDN**
- **Je ne suis ni Mèdecin, , ni « Nutritionniste »** seulement soucieuse et passionnée de la Santé et du bien être. Cette méthode ne remplace pas un avis médical bien entendu, si vous avez le moindre doute

POUR QUI?

- **Les Femmes** (en particulier celles de 50 ans ou + (mais aussi les hommes!) , dont le Corps change)
- Celles et ceux qui ont essayé beaucoup de méthode sans grand succès (Régimes divers...) et qui se sentent frustrées
- Celles qui ont envie d'allier **Minceur , Santé Physique et Mentale** , de retrouver leur Poids de Forme, de se réconcilier avec leur image et leur enveloppe corporelle de manière Simple ,Saine , Naturelle et peu coûteuse sans beaucoup d'efforts
- Mais aussi les Entrepreneur(e)s épuisé(e)s sans comprendre pourquoi
- L'image de soi a une réelle incidence sur l'estime et la confiance en soi . Car nous méritons toutes de nous sentir belles et bien dans notre peau

Se Comprendre c'est guérir, Aider les Autres à se Comprendre, c'est Soigner »

• Le Design Humain ,en Résumé , Qu'est ce que c'est?

Un Outil à la fois simple et complexe, basé sur tes **données de Naissance**, t'ouvrant la porte de manière extrêmement précise sur :



- **Ton Mode d'Emploi :** ou Comment **tu ES naturellement câblé** (Stress, Emotions, Energie, Peurs, Volonté, Direction, Pression Mentale, Communication)

- **Ton Type Energétique** (Fonctionnement de ton **Aura** et ta **meilleure Stratégie dans la Vie**)

- **Ton Centre d'Autorité Intérieure** (pour prendre les meilleures décisions)

- **Tes Talents et Potentiels naturels** (parfois bien souvent endormis ou mal utilisés)

- **Tes Zones de Vulnérabilité** (mais aussi de grande sagesse)

- **Ta Mission de Vie, Ton profil** et aussi

- **Ta Stratégie Alimentaire et environnementale** personnelles

Et Tellement plus

• Bien plus que de simples Connaissances, le **Human Design** t'offre la possibilité de :

- - te reconnecter à **ton Corps** de manière extrêmement puissante
- - de **Comprendre, Conscientiser, Accepter , Aimer** certaines parties de toi souvent **Inconscientes et/ou incomprises**
- - **Te Déconditionner**
- - **Savoir Qui tu ES** vraiment mais aussi **QUI tu n'ES PAS** (et n'as pas besoin d'ETRE)
- - **Qui tu penses ETRE** et **Qui tu n'as pas Conscience d'ETRE**
- - Comprendre **ta Mission de Vie** et le Costume qu'on t'a donné pour la **Réaliser**
- Cet outil est une aide merveilleuse qui pourra t'accompagner dans toutes les sphères de ta vie (**Personnelle, Professionnelle, Relationnelle ..**)et aussi (et surtout) **la Santé** sous toutes ses formes (Physique et Mentale) **puisque c'est le sujet que nous allons développer ici**, à travers l'enveloppe corporelle (**Poids et Métabolisme**) notamment

SOMMAIRE

- **1ere partie : La Connaissance de Soi** (son Corps, sa Psychologie)
 - Dans cette 1^{ère} partie, nous aborderons les principaux thèmes ayant une incidence directe sur ta Santé et éventuellement sur ton comportement Alimentaire : **Comment tu es « câblé »?**
 - 1) Ton schéma corporel** (Introduction au Design Humain : Type, Stratégie, Autorité..)
 - 2) Le Stress , l'Adrénaline, la Pression** : Centre Racine (Glandes surrénales)
 - 3) Les Emotions , l'Anxiété** : Centre Plexus solaire (Peau,
 - 4) L'Energie** : fatigue ou hyper activité? Centre Sacral (ovaires..)
 - 5) Les Peurs, le Bien Être** : Centre de la Rate
 - 6) La Volonté, l'Estime de Soi** : Centre Cœur
 - 7) La Direction, l'Amour** : Centre G (Thymus)
 - 8) La Communication, l'Action** : Centre Gorge (Thyroïde, Métabolisme)
 - 9) Les idées, la conceptualisation, l'Intellect** : Centre Ajna (Cerveau Actif ou Passif?)
 - 10) L'Imagination, l'inspiration** : Centre tête

- Après avoir pris conscience de ton câblage interne , de manière très simplifiée dans cette formation, penchons nous maintenant sur les Piliers d'une bonne Hygiène de Vie et Alimentaire

- **2ere partie : Les 5 Piliers d'une Forme Optimale (Poids, Santé)**

- 1) L'Alimentation :**

- a) Comprendre le fonctionnement biologique de son Corps
- b) Besoins alimentaires selon votre type HD, le fonctionnement de votre cerveau (actif/passif)
- c) Choix d'une Alimentation Métabolique (et Modérée en Glucides)
- d) Le Jeûne Intermittent : ses intérêts pour la santé
- e) Retour à une alimentation intuitive (stratégie alimentaire HD)

- 2) L'Hydratation**

- 3) L'Activité Physique** (adaptée et modérée)

- 4) Le Sommeil**

- 5) Compléments alimentaires** (ciblés)



- **3^{ème} partie : Conseils et Routine quotidienne (en option)**

- 1) exemple de routine

- 2) mes petits secrets Minceur / Liste de Courses

- 3) idées repas



- **4^{ème} partie : Synthèse et Conclusion**

- Les 4 outils d'Alignement (Corporel et Psychologique)

- Pour aller plus loin ...

Conclusion :

J'ai fais le choix d'une méthode simplifiée , accessible à tous ,conçue et applicable immédiatement pour des femmes actives (ou moins) désireuses d'avoir des résultats rapides.

Je n'ai pas développé outre mesure certains sujets qui l'auraient surement mérité (le Design Humain en est un) pour mettre le focus uniquement sur l'essentiel.

N'hésitez pas à revenir vers moi si vous désirez en savoir plus ou si vous désirez connaître votre propre fonctionnement de manière plus approfondie (divers formats de lectures personnalisées sont disponibles ainsi que des formules de coaching présentées en fin de Formation)

I) LA CONNAISSANCE DE SOI

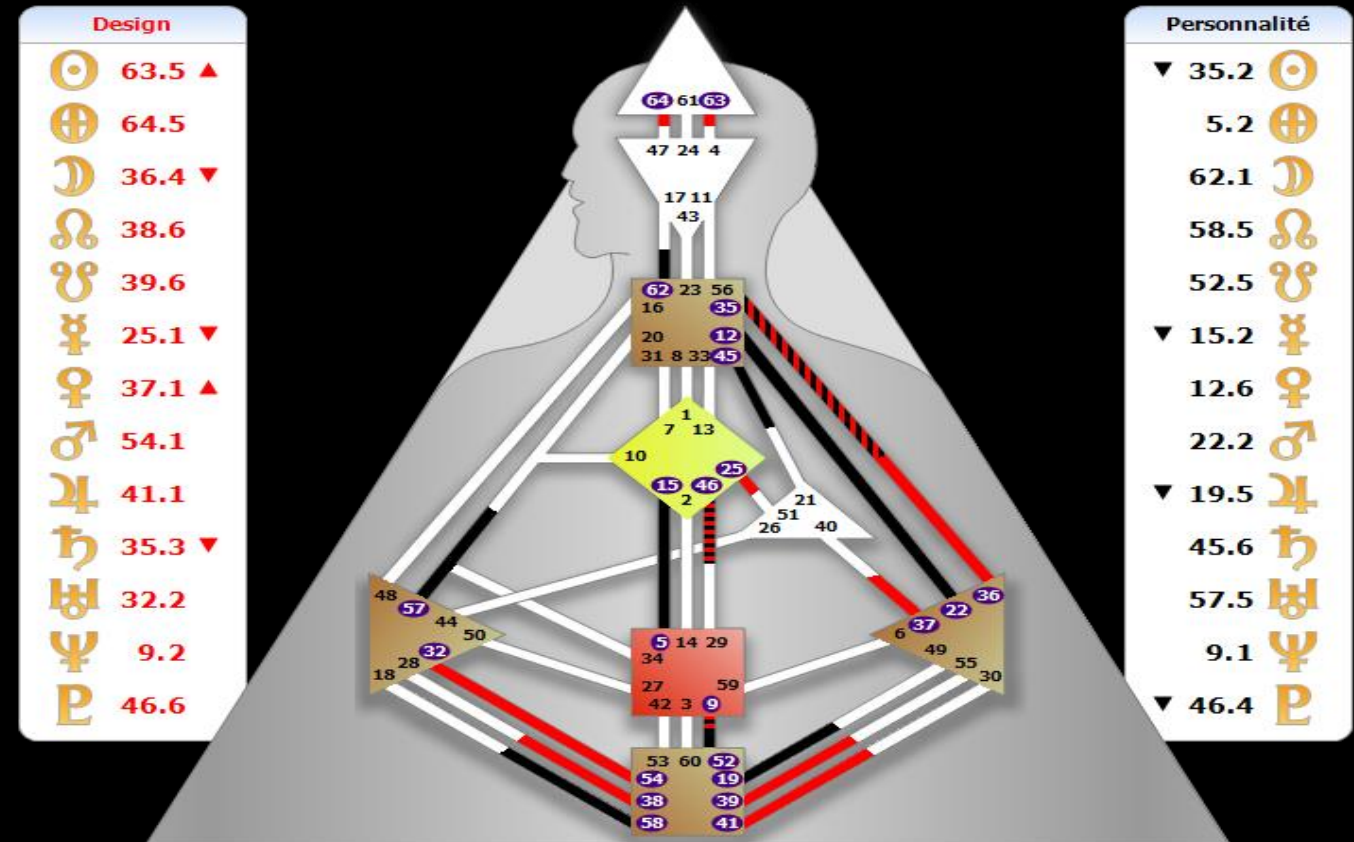
1) Introduction rapide au Design Humain

Le lien pour générer ta Charte (en fonction de tes données de naissance)

<https://www.designhumainfrance.com/votre-carte>

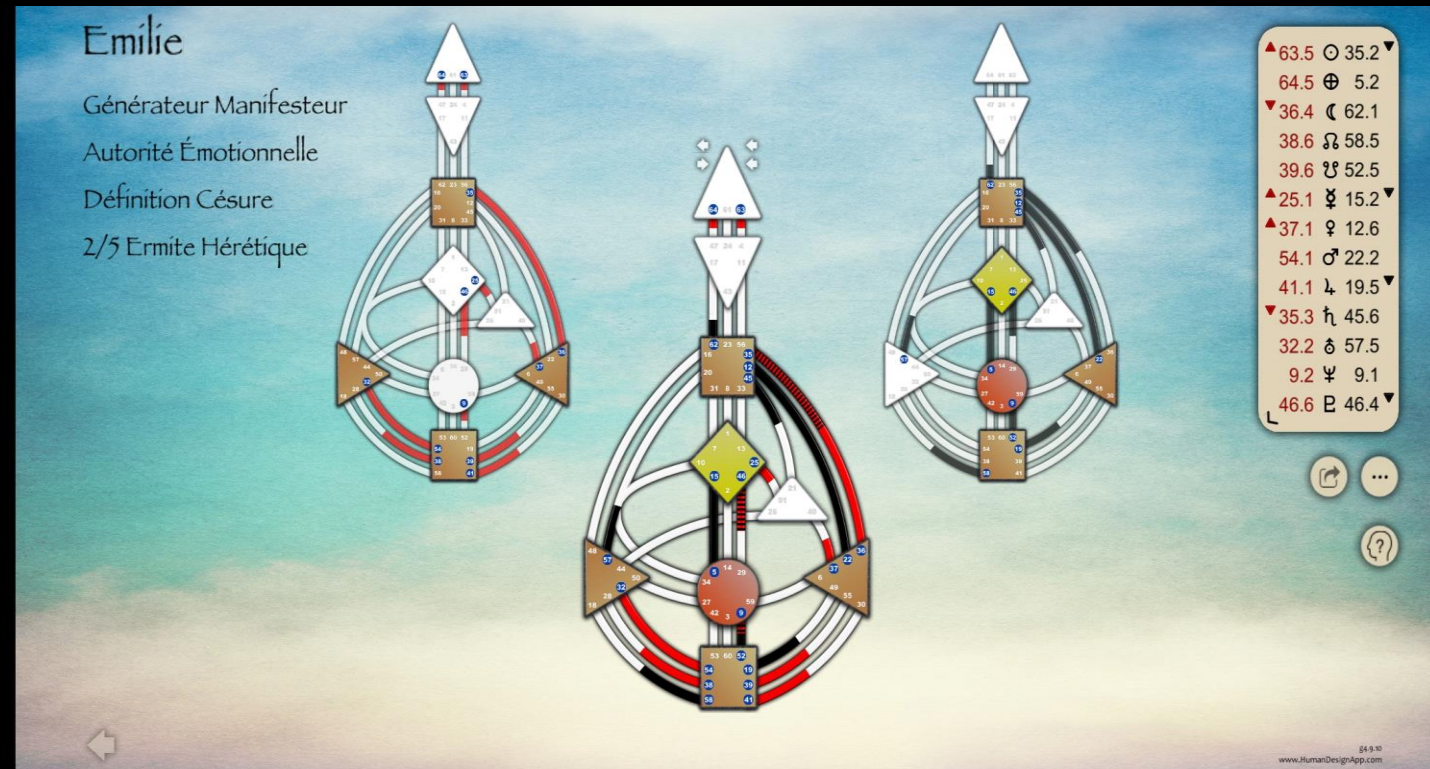
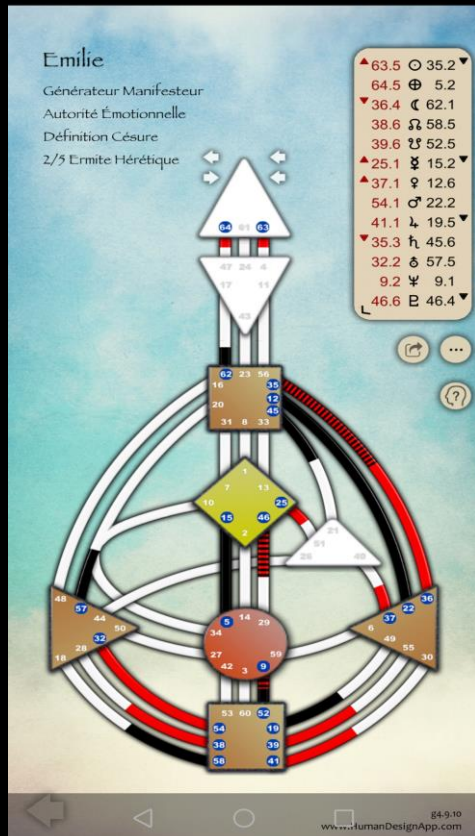
Exemple :

- **Type** : Générateur Manifesteur
- **Stratégie** : Répondre
- **Autorité** : Emotionnelle
- **Profil** : 2/5
- **Définition** : Double



- Tu peux aussi télécharger l'application humandesign.app gratuitement sur ton smartphone

Des données intéressantes et complémentaires te seront fournies



a) Ton Type, ta stratégie, ton Autorité : les outils indispensables

- - **Ton Type** détermine **ta Stratégie énergétique et ton Aura** : ou comment tu es conçu pour avancer dans la vie

- Tu es 1 **Générateur**: (70 % de la population) **Type très énergétique conçu pour créer, pour Faire et surtout pour Aimer le Faire**. Tu dois **VIBRER littéralement** afin d'être régénéré par ce que tu crées. Sinon risque d'**épuisement** et de **Frustration**.

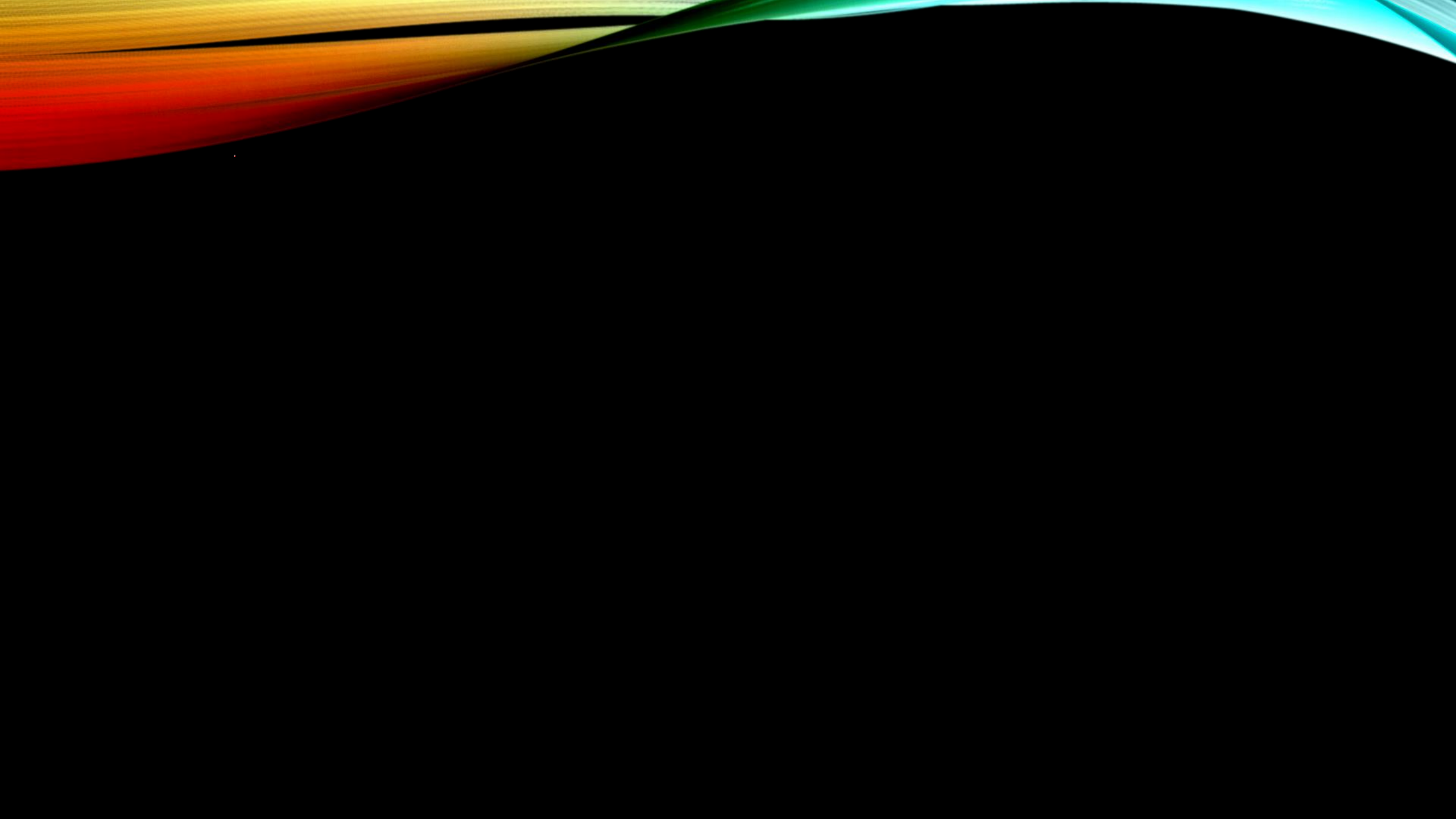
- **Ton Aura** : ouverte, enveloppante, attirante, empathique. Tu attires naturellement à toi les bonnes choses de la vie. Si rien ne se passe, alors ce n'est peut être pas encore le bon timing, sois patiente

- Ta Signature : **la Satisfaction**

- **Ton Non Soi** : **la Frustration**

- Ta stratégie : **Attendre pour répondre** aux propositions que la vie t' envoie

Conseils : être sélectif avec ses relations, être à l'écoute de ses sensations corporelles (**le Sacral**) , ressentir cet élan intérieur profond avant de s'engager. Si ça vibre (c'est OUI) sinon c'est NON



- **Tu es 1 Générateur – Manifesteur** : (30% de la population mais tu fais partie des 70% de Générateurs)

Tu as donc les même caractéristiques énergétiques qu'1 **Générateur** fait pour **Vibrer** avec la particularité d'un aspect **Manifesteur** (fait pour **Entreprendre et Impacter**). Tu as la capacité d'aller vite (peut être un peu trop!) et de faire plusieurs choses en même temps (Multi potentiels)

- **Ta Signature** : la Satisfaction et la Paix
- **Ton Non Soi** : Frustration et Colère (si tu n' y parviens pas assez vite)
- Ta stratégie : **Attend de Vibrer pour répondre** aux propositions que la vie t' envoie et Entreprend seulement ensuite

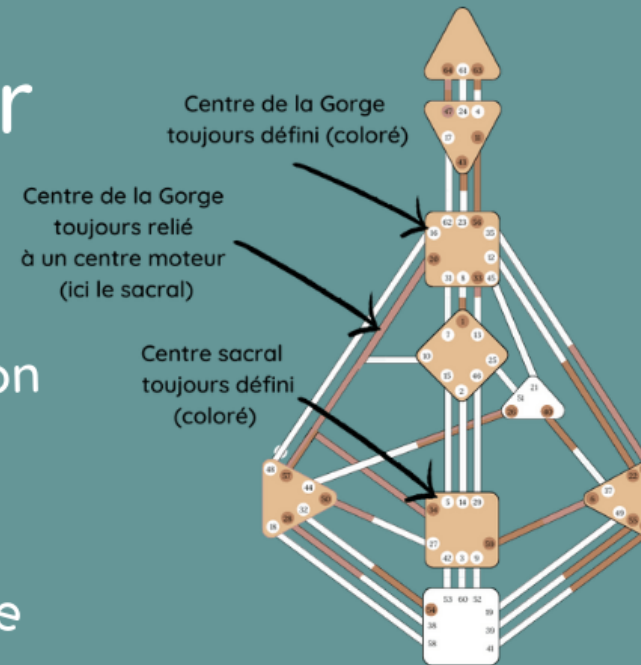
Conseils : Accepte ce côté « éparpillé » et sois sélectif (avec ton Sacral) pour choisir les activités pour lesquelles tu as de l'Energie. Mais n'hésite pas à te diversifier quand même pour éviter l'ennui et à passer à l'action pour confirmer ou non ton désir de te lancer (tu peux tout à fait arrêter 1 activité qui t'ennuie)

Ne va pas trop vite et ne cherche pas toujours à **Initier** (c'est un grand piège car **tu n'es pas 1 Manifesteur** même si cela peut paraître frustrant)

Sois attentif aux synchronicités de la Vie qui deviendront de plus en plus fréquentes à mesure que tu découvriras ta vraie nature

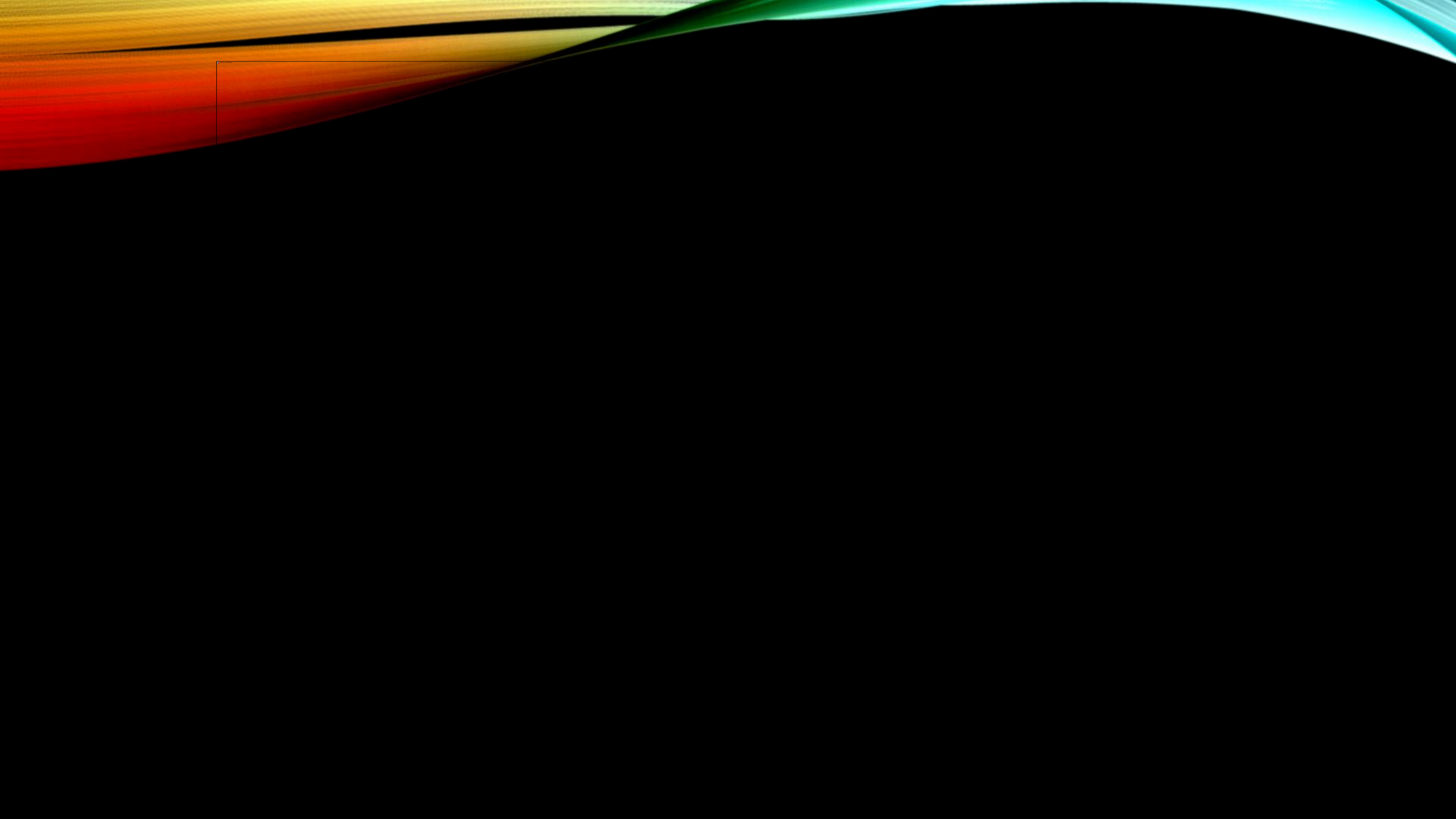
Comprendre le type Générateur manifesteur

rapidité
frustration *satisfaction*
répondre et informer
paix *endurance*
colère



@humandesign_aline

- Tu es 1 **Manifesteur**: (10 % de la population) **Type non énergétique conçu pour Impacter, Initier, Entreprendre, donner l'Elan, donner l'Impulsion de départ dans un projet** mais tu ne peux pas compter sur une énergie constante (besoin de repos régulier). Tu es de nature très indépendante et aime profondément ta liberté. Tu n'aimes pas le contrôle (un peu électron libre!) Tu as une profonde influence sur les autres
 - **Ton Aura** : Fermée, sélective, impénétrable. Tu sélectionne radicalement qui rentre dans ton champ énergétique
 - **Ta Signature** : la Paix
 - **Ton Non Soi** : la Colère (face aux résistances)
 - **Tes Quêtes** : Impacter
 - Ta stratégie : **Informé ton entourage avant d'agir, d'impacter, d'Entreprendre** afin de dissiper toute résistance extérieure
- Conseils** : N'oublie pas de t'octroyer des temps de repos réguliers pour ménager ton énergie car tu risques de t'épuiser rapidement. Sache déléguer et t'entourer de personnes (Générateur par ex)pour te soutenir dans tes projets pro). Faire des choses qui t'animent vraiment et écoute ton urgence créative



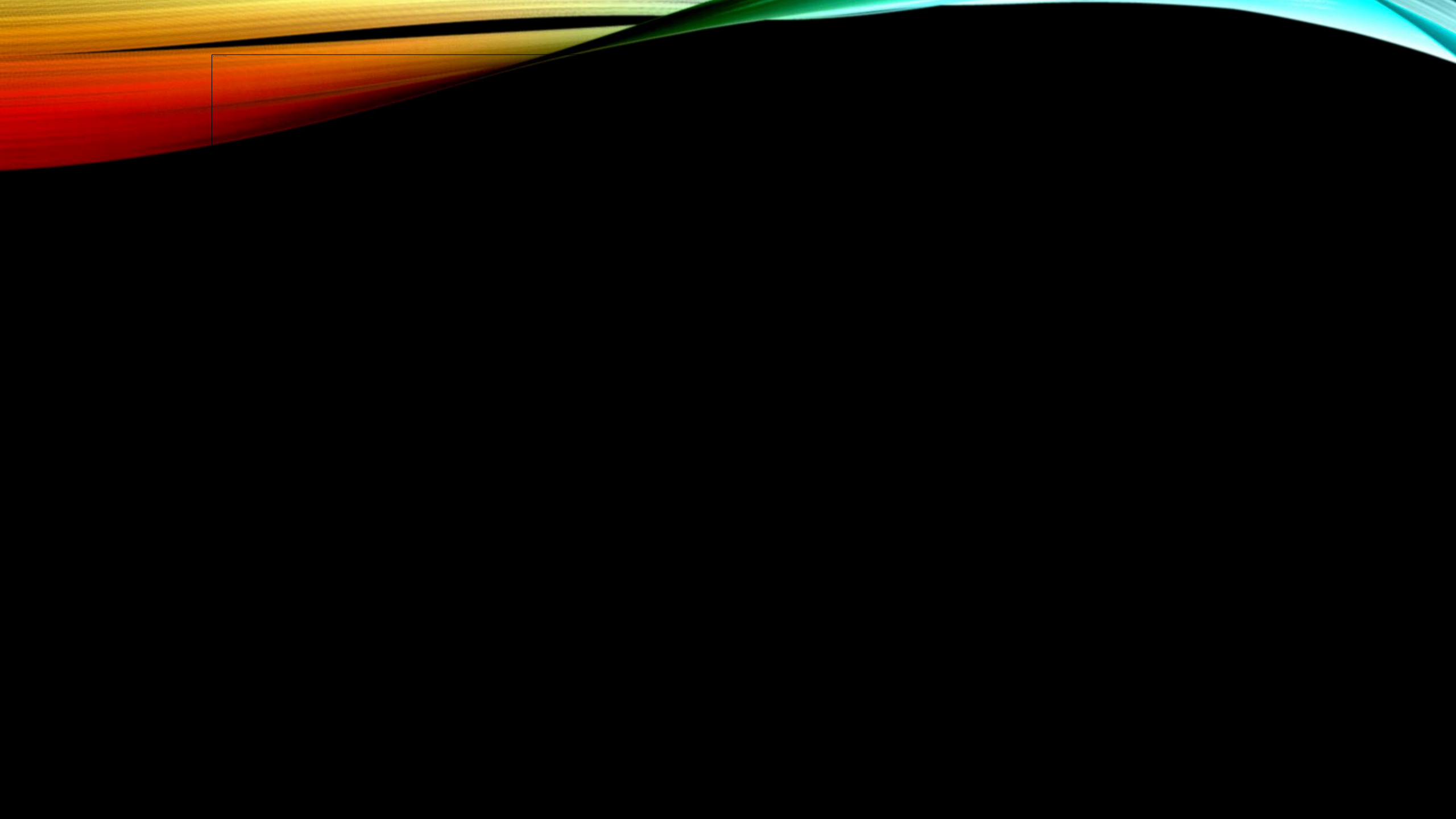
- Tu es 1 **Projecteur**: (15 % de la population). **Type non énergétique conçu pour Guider, Diriger , Enseigner. Tu es un leader naturel** mais tu ne peux pas compter sur une énergie constante (besoin de repos régulier). Il est très important pour toi de te sentir reconnu et appelé

- **Ton Aura** : absorbante, pénétrante, concentrée
 - **Ta Signature** : le succès et la Réussite
 - **Tes Quêtes** : Amour, Profession, lieu de vie, relations
 - **Ton Non Soi** : l'Amertume
 - Ta stratégie : **Attend d'être reconnu(e) et invité(e) avant de vouloir guider**
- Si tu utilises correctement cette stratégie, les invitations correctes viendront à toi

Conseils : -N'oublie pas de t'octroyer des temps de repos réguliers pour ménager ton énergie car tu risques de t'épuiser rapidement.

-Sache t'entourer de bonnes personnes qui te valorisent. Saches reconnaître ta ou (tes) zone(s) de talent et sois sélectif dans les propositions qui s'ouvrent à toi

-Il existe 3 types de Projecteurs (**Mental** : fait pour conseiller , **Classique** : fait pour « goûter » aux énergies des autres et les guider et **Motorisé** : fait pour décharger son énergie dans ce qui l'anime vraiment ou ce pour quoi il a été invité correctement)



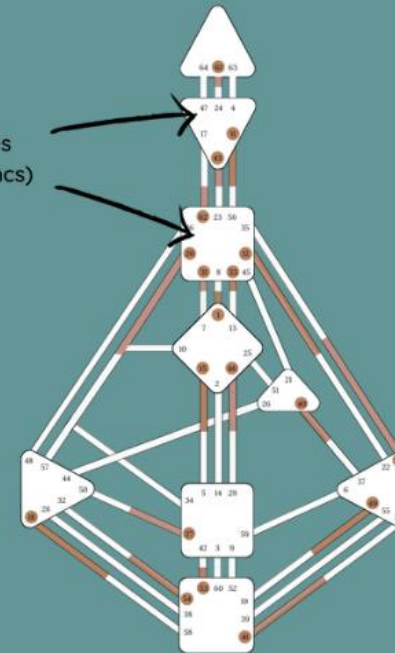
- Tu es 1 **Réflecteur**: (5 % de la population environ :profil plutôt rare). **Type non énergétique conçu pour Guider, Conseiller tel un Sage pour ETRE plus que pour FAIRE.** Tu as une grande capacité d'adaptation et une grande neutralité qui te permettent de voir et percevoir les choses, les personnes telles qu'elles sont et leur renvoyer leur propre image tel un miroir
 - **Ton Aura** : résistante et échantillonnée
 - **Ta Signature** : la surprise et l'Emerveillement
 - **Ton Non Soi** : la déception
 - Ta stratégie : **Sois particulièrement sélective avec ton entourage qui doit te valoriser. Attendre 1 cycle lunaire de 28j pour prendre une décision correcte**

Conseils : N'oublie pas de t'octroyer des temps de repos réguliers pour ménager ton énergie car tu risques de t'épuiser rapidement. Sache t'entourer de bonnes personnes qui te valorisent. N'hésite pas à déléguer

Comprendre le type Réflecteur

miroir
surprise déception
ouverture
repos environnement
résistance

Tous les centres
non-définis (blancs)



@humandesign_aline

En Résumé :

- le **Manifesteur** Entreprend, le **Projecteur** Guide, le **Générateur** fournit l'Energie nécessaire pour réaliser et le **Réflecteur** indique si tout se déroule bien

L'énergie d'un **Générateur** (ou GM) complète très bien la capacité de concentration d'un **Projecteur** et le talent d'Entrepreneur d'un **Manifesteur** (par ex)

Tu auras compris ici, à travers ce rapide résumé, l'Importance de suivre :

- la **Stratégie** qui correspond à **Ton type** de véhicule sans quoi un profond désalignement peut apparaître et se somatiser dans le Corps (**exemple** : 1 Générateur qui est avant tout conçu pour **Vibrer** et qui cherche à Entreprendre à tout prix, comme 1 **Manifesteur** . **Le risque : épuisement, colère, Burn Out...**)

- Suivre la Stratégie de son type afin d'être dans son vrai Soi (**Vibrer** pour un **Générateur**, **Entreprendre** pour 1 **Manifesteur** en Informant, **Attendre d'être invité et reconnu** pour 1 **Projecteur** et être très sélectif pour 1 **Réflecteur**)

- - **Ton Autorité Intérieure** : Ta boussole interne, ton GPS, le centre sur lequel tu peux t'appuyer en tout temps pour prendre des décisions fiables
- Ce sujet serait à développer beaucoup plus longuement. (Pour ne pas alourdir cette formation, je t'indique ici l'essentiel à retenir)

(Lorsque tu as téléchargé ton schéma, ton Autorité est indiquée):

- Si elle est **Emotionnelle** : **Tu es soumis à des vagues émotionnelles fluctuantes**

Conseils :

Besoin de temps et de prendre de la distance pour prendre une décision

Attends que la vague soit passée pour te positionner . Ne surtout pas agir dans l'impulsion et l'impatience surtout si tu ressens une certaine nervosité, une confusion, un manque de clarté

- Pour les **Générateurs** , il est nécessaire d'attendre que la vague émotionnelle passe (Ais je vraiment envie de le faire?) et se stabilise pour avoir accès à la réponse de son sacral
(Ais je l'énergie pour le faire?)

-Pour les **GM**, c'est pareil mais avec un besoin d'aller vérifier en passant à l'action puis éventuellement de changer d'avis!

- Pour les **Projecteurs**, s'accorder du temps pour accepter ou Non une invitation
- Pour les **Manifesteur**, s'abstenir de parler ou agir en cas de forte émotion et **Inform**er lorsque tu te sens au clair

- Si elle est **Sacrale** (Générateur et Générateur Manifesteur) La réponse est **instinctive** (**son, élan, enthousiasme**)

Si l'élan est là c'est **OUI**, sinon, c'est **NON**

Si elle est **Splénique** : **instinct de la Rate**

Réponse instinctive basée sur l'instinct ,

le ressenti sur l'instant

Tu SENS que c'est la bonne chose pour toi

- Si elle vient du **Cœur** :
 - Réponse instinctive guidée par la **volonté**
 - Si tu ressens la Volonté de faire qqchose, alors c'est OUI
- Si elle vient du **Centre G** (Direction, Amour)

Besoin de discussion avec les autres et de s'écouter parler pour
Trouver **SA réponse**, en lien avec SA direction.
Tu SAIS que c'est bon pour toi

Si elle est **extérieure (Projecteur)**

Tu écoutes les autres et finis par prendre ta décision au fil du temps
En t'observant et en t'écoutant parler

Conclusion :

- Cette rapide explication sur les centres d'Autorité t'indique surtout si tu as une nature **Emotionnelle** , soumise à des vagues et qui nécessite temps et patience ou plutôt **instinctive** (Tu peux agir sur l'instant)
- Tu peux aussi faire des liens avec certains comportements alimentaires (manger sous le coup des émotions ou par instinct...)

D'autres éléments propres au Design Humain (profil, définition, canaux, talents, Mission de vie...) sont également disponibles mais non évoqués ici afin de ne pas alourdir la formation davantage basée sur le Corps et son fonctionnement

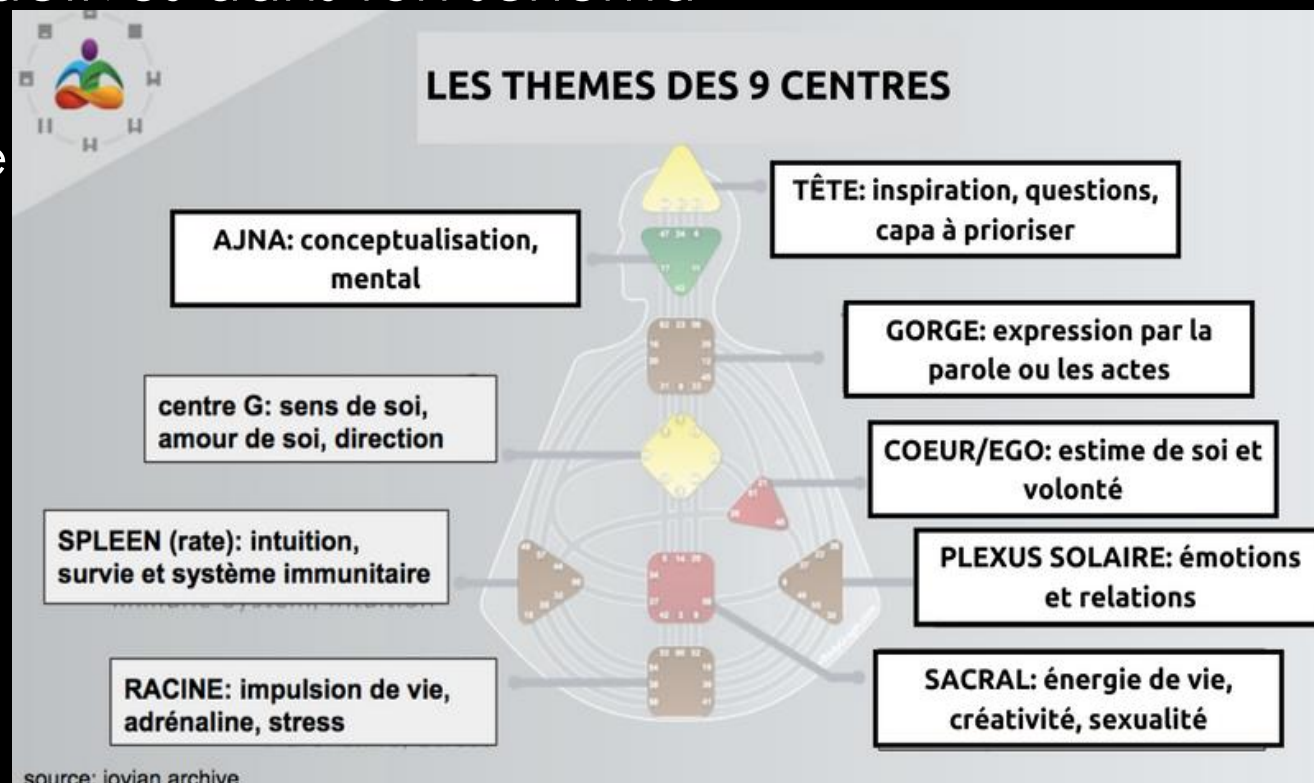
Si tu souhaites en savoir plus et approfondir ces éléments , j'ai joint certains liens en fin de Formation

<https://emiliesalmin.systeme.io/11f410ac>

- Nous allons voir maintenant un rapide Résumé de chaque **Centre** composant ton schéma (il y en a 9) , chacun étant en lien avec un sujet différent et sensible en matière de **Santé et Bien être**.
- Cela te permettra de conscientiser en 1 coup d'œil, la manière dont tu es naturellement « câblé(e) » ..
- Il s'agit bien sur d'un Résumé qui mériterait d'être approfondi plus longuement à travers l'étude des portes et canaux activés dans ton schéma

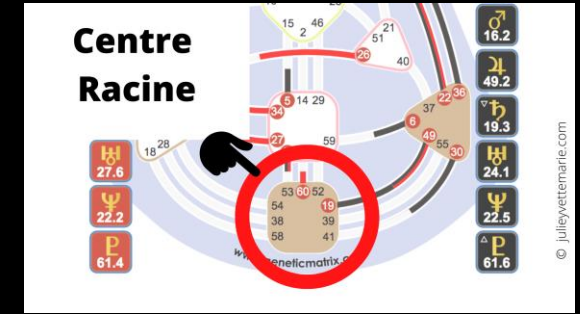
(c'est l'objet de lectures personnalisées)

- **Centre Défini** (coloré): Tes Forces /Rigidité
- **Centre Ouvert** (blanc): Zones de Vulnérabilité / Sagesse
- Ta Matrice est Parfaitement conçue pour te Guider vers ta Mission de Vie



2) LE STRESS : LE MAL DU SIÈCLE ?

- D'où vient il? De l'Extérieur vraiment ? Et s'il venait de toi? Comment es tu vraiment câblé face au stress?
- Pour le savoir ,Observe Le fonctionnement de ton **Centre Racine (Moteur)** : il gère le **Stress, la Pression , l'Adrénaline et tes Glandes surrénales**



- **S'il est coloré (ou « défini »)** :Tu es conçue pour gérer le Stress et la Pression (la tiens tout du moins).

Le Stress n'est pas toujours « mauvais » et peut parfois être un Moteur interne dont tu as besoin pour avancer. C'est donc le cas ici. Les portes activées dans ce centre te donnent des indications précises sur le sens de cette Pression (lecture individuelle)

Conseils :

- Sois à l'écoute de ta propre pression : travaille quand tu as l'énergie et fais des pauses lorsqu'elle est faible (ne cherche pas à rationaliser) et respecte ton rythme naturel
- Ne cède pas à l'influence d'une pression extérieure
- Ne décharge pas ta propre pression sur ton entourage!
- Pense à bien t'Ancrer

- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu es conçue pour faire les choses à ton rythme (sans stress)

Conseils :

- Ne cherche pas à terminer rapidement ou bâcler les choses
- Fixe toi des délais raisonnables et donne toi suffisamment de temps
- Prends le temps de te détendre et de te ressourcer (méditation, marche...)
- Ecoute ta stratégie et ton Autorité (qui prennent le relai dans un centre ouvert)

- **Organes associés** : Glandes surrénales, Côlon, coccyx, Périnée, Pilosité

Une mauvaise gestion du stress ou utilisation de ton centre peut donc affecter **le système hormonal** (dérèglement, acné, pilosité excessive ou tension basse, mauvaise croissance...) et même **le Poids** (en effet 1 personne naturellement câblée pour gérer le Stress pourrait même avoir tendance à « grossir » sans Stress ni stimulation et à garder un poids stable avec une dose minimale alors qu'1 personne ayant ce Centre Ouvert pourrait à l'inverse prendre du Poids sous l'effet d'une source intense de Stress et à garder un poids normal lorsqu'elle n'est pas stimulée outre mesure)

Les portes activées dans ce centre sont toutes de potentielles sources de **Pression** (il en existe 9) pouvant générer de la **Dépression** si elles sont méconnues, mal gérées ou mal canalisées. Apprendre à se connaître, à mettre des mots sur des ressentis très profonds sont des pas importants vers la guérison

- **Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra Racine, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga , HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre)**

- Je te partage ici un **test naturel**, que je développe davantage dans ma **mini formation** et qui peut également t'aider à mesurer la « santé de tes Glandes Surrénales (centre racine) (en lien avec la thyroïde et le Métabolisme) et ton « taux de Stress ».
Il s'agit du test du **Docteur Barnes : Prendre sa Température (sous la langue) le matin au réveil** :

- **Si temp = 36,5 – 36,8** : tout va bien
- **Si temp inf à 36.5**, alors niveau de stress assez fort, problème d'hypothyroïdie même si non diagnostiqué : si le stress devient chronique alors il dérègle le métabolisme

Cela peut aussi amener à une baisse de libido (manque de désir, frigidité, fatigue sexuelle)

Plus la température est basse plus l'hypothyroïdie est sévère et le niveau de stress est chronique

- **Si temp sup à 36,8** : alors c'est l'inverse : hyperthyroïdie : plus la température est élevée plus le stress est aigu (le souci ne vient pas de production adrénaline)

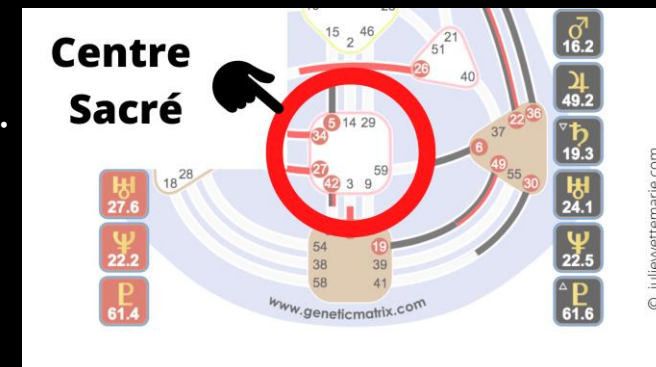
Plus de 150 maladies sont liées à un dérèglement de la thyroïde

Les glandes surrénales gèrent le JING en médecine chinoise (l'énergie vitale) en lien avec la durée de vie

Nota bene : pour les femmes, en fonction du cycle, la température peut fluctuer

3) L'ENERGIE : FATIGUE OU HYPER ACTIVITÉ?

- Nous ne sommes pas tous égaux en matière d'**Energie** : Certains semblent infatigables alors que d'autres s'épuisent facilement . Nous avons vus précédemment que tous les types ne sont pas câblés de la même manière : Seuls les Générateurs et GM sont des types « Energétiques » et peuvent compter sur 1 Energie fiable et constante
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre Sacral (Moteur): il gère l'Energie sexuelle, la Créativité, l'Elan vital, les organes sexuels**



- **S'il est coloré (ou « défini ») : (G ou GM)** Ton Energie est consistante (sous condition)

Conseils :

- Engage toi dans une tâche qui te plait vraiment (Vibre)
- Ne te laisse pas guider par ton mental (en te sentant obligé de..)
- Accorde toi du temps et de l'espace chaque jour pour faire qqchse qui te fait vibrer
- Sache reconnaître ton OUI et ton NON (réponse de ton Sacral)
- Sois patiente et accepte de rester « bloqué(e) » à certains paliers. Laisse les choses venir à toi. Tu n'es pas conçu pour Créer constamment
- Pratique la Respiration , la Méditation

- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Ton niveau d'Energie est variable et inconstant

Conseils :

- Sache reconnaître et poser tes limites en t'accordant du temps (de repos..)
- Respecte et honore tes fluctuations d'énergie
- Sache te retirer quand tu sens un sacré défini trop présent (dans ton entourage)
- Sache « emprunter » l'Energie d'un autre type lorsque tu en as besoin
- Respecte ton cycle de sommeil (nous en parlerons dans la 2^{ème} partie du programme)

• **Organes associés** : Système de reproduction, organes sexuels, vessie, sacrum..

Une mauvaise gestion de ton Energie ou utilisation de ton centre peut donc affecter ces organes (libido, apathie...) mais aussi ta créativité et causer des troubles tels que : **épuisement, fatigue inexpliquée, Burn out ou au contraire une hyper activité**

Les portes activées dans ce centre te donneront des indications très précises sur la manière dont cette énergie doit être utilisée, dirigée, canalisée pour fonctionner de manière optimale (**Concentration/immobilité, Mutation, Sens du service aux autres, la découverte...**) et te permettront de mieux comprendre certains dysfonctionnements

- **Les Projecteurs** sont les plus à même de se sentir épuisés (sacré non défini)s'ils n'utilisent pas correctement leur Stratégie car ils sont dans une quête quasi constante de recherche de Reconnaissance. Ils endossent trop souvent des tâches qui ne sont pas les leurs.

Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra Sacré, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga, HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre)

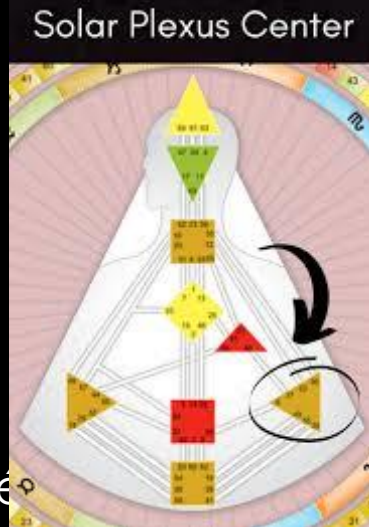
4) LES EMOTIONS : HYPER SENSIBILITÉ / ÉMOTIVITÉ

- Un bien vaste sujet. Beaucoup se pensent Hyper sensibles alors qu'ils sont plutôt « émotifs ». Le but n'étant pas de coller une étiquette mais plutôt de comprendre la nuance . Nous ne sommes en effet pas tous égaux en matière d'Emotionnalité et il s'agit bel et bien, encore une fois, d'une histoire de câblage interne.
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre Plexus Solaire (Moteur): il gère les Emotions, les désirs, les sentiments, la Sensibilité, la Nervosité, les Relations**
 - **S'il est coloré (ou « défini ») : Tu es un vrai Emotionnel** et vis des vagues (hauts et bas) et des changements d'humeurs plus ou moins intenses . Tu es naturellement câblé pour les aérer et elles peuvent même t'aider à avancer

Cela fait partie de la Chimie de ton corps et tu dois l'accepter

Conseils :

- Ne prends pas de décisions spontanées ou trop hâtives
- Prend le temps de laisser passer la vague avant de te décider (24h mini)
- Cultive la patience et l'isolement temporaire si nécessaire
- Accepte ces périodes de « confusion »
- Sois très à l'écoute de tes ressentis lorsque tu te décides (agitation ou sérénité)



- - **S'il est blanc (ou « ouvert ») : Tu es** Emotionnellement paisible lorsque tu es seul mais tu as tendance à ressentir, absorber et amplifier les émotions des autres, un peu comme une éponge, ce qui te rend profondément Empathique et voir plus émotionnel et sensible que les autres. Tu gères beaucoup moins bien tes Emotions

Conseils :

- Sache reconnaître les émotions qui ne t'appartiennent pas
- Ne crains pas la confrontation et choisis le bon moment pour parler
- Sache te retirer si besoin
- Sache « observer » avec détachement, c'est ton point fort

- **Organes associés :** La Peau, les Intestins, la Digestion, le Système Nerveux, les Reins, Pancréas...

Une mauvaise compréhension de ton Emotionnalité peut donc affecter ces parties de ton corps. Le Plexus est un centre Moteur très puissant qui peut aussi t'encourager à passer à l'action parfois trop vite... Il faut savoir cultiver la Patience car seul le temps apporte la sagesse

C'est aussi un centre de conscience qui cache diverses sources de **nervosité** ou de mélancolie (ou Peurs) (7 au total dont le Rejet, l'engagement, l'imprevu...) en fonction des portes activées dans ton schéma.

N'hésite pas à faire des « nettoyages » réguliers d'émotions bloquées et somatisées (kinesio, acupuncture, shiatsu...)

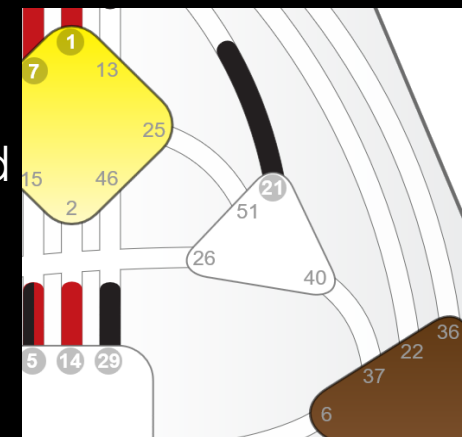
Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra Plexus, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga, HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre)

5) LE CŒUR : VOLONTÉ/ESTIME DE SOI

- Encore une fois, nous ne sommes pas tous égaux en matière **d'Estime de Soi**, de **Force de Volonté**, de **Compétitivité**, et ce qui est le plus important de comprendre est que nous n'avons pas forcément besoin de devenir quelqu'un d'autre, ni de « guérir », « réparer ». Notre **Matrice est parfaite telle qu'elle est**.
- **Le Cœur est un Centre Moteur très sensible au conditionnement collectif**
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre Cœur(Moteur): il gère donc la Volonté, la Compétitivité, l'Ego, l'Estime de Soi, la Relation au Matériel** et aussi l'Estomac, le Cœur, la Vésicule, le Thymus
 - **S'il est coloré (ou « défini »)** : Tu as une grande Volonté et sais t'Engager. Tu es naturellement compétitif et fais pour les challenges

Conseils :

- Sois à l'écoute des désirs de ton Cœur Mais respecte ta Stratégie d'abord
- N'abuse pas de ta grande force de Volonté et sache te reposer
- Profite de cette force pour t'engager dans des projets de Cœur
- N'ai pas trop d'attentes vis-à-vis des autres



- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu n'es pas conçu(e) pour être compétitif(ve) (source n°1 de conditionnement) et peut te sentir particulièrement vulnérable. La bonne nouvelle : Tu n'as absolument pas besoin de le devenir

Conseils :

- Evite de faire des promesses ou donner des délais que tu ne pourras tenir
- Ta volonté est inconstante
- N'essaie pas de toujours vouloir prouver ta Valeur ni de chercher la reconnaissance
- Ne te compare pas aux autres et ne te met pas la pression
- Tu as le droit de revenir sur une décision en écoutant ton autorité
- Sache reconnaître sur qui tu peux t'appuyer sans pour autant t'identifier

• **Organes associés** : Le Cœur, la vésicule, l'Estomac, le Thymus..

Une mauvaise utilisation de ton centre Cœur pourra évidemment affecter ces organes sensibles . Selon les portes activées dans ton schéma, que ce Centre soit Défini ou (et surtout) s'il est ouvert (excès de contrôle, vouloir faire ses preuves , avoir un esprit de compétition ...) tu peux ressentir un sentiment d'épuisement, un manque d'estime de toi si cette force est mal canalisée.

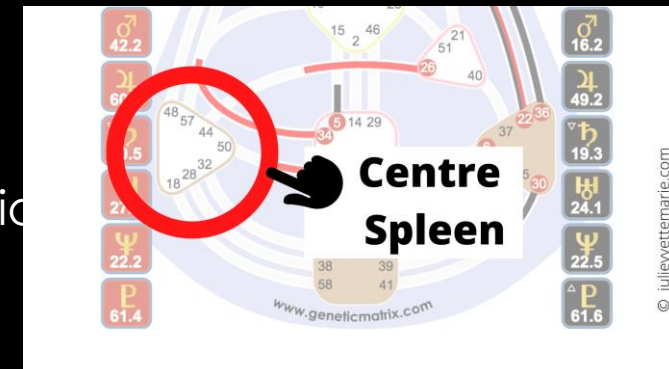
Si ce centre est défini chez toi, alors tu peux compter sur ta force de Volonté

Il est primordial d'être parfaitement centré pour utiliser ce Centre correctement sans chercher à manipuler l'autre par sa force d'Ego

Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra Cœur, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga , HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre

6) LE BIEN ÊTRE/MAL ÊTRE - LES PEURS – L' INSTINCT

- Certains semblent téméraires , instinctifs, spontanés et n'avoir peur de rien tandis que d'autres sont plus craintifs. Et si cela venait de du **Centre de la Rate** (ou Spleen)?
- Le Spleen est un Centre de **Conscience Corporelle**, lié à l'instinct de survie (cerveau reptilien). Il porte en lui des mémoires et gère **l'intuition, le sentiment de Bien être ou de mal être** et pourrait aussi avoir une incidence sur ta santé et ton comportement alimentaire
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre Spleen(Conscience)**: il gère **Les Peurs, l'intuition, l'Instinct de survie** mais aussi le Système immunitaire, , la rate, la Lymphe
 - **S'il est coloré (ou « défini »)** : (53% de la pop) **Tu es naturellement spontané, instinctif, intuitif** et un sens presque inné du Bien être. Tu as une conscience corporelle communicative et seras davantage porté Sur des choses saines pour toi (sport, alimentation)
Ton système immunitaire est naturellement plus solide



Conseils :

- **Si ton Autorité est Splénique** alors fis toi à ton intuition pour prendre une décision importante. Elle est fiable
- Si ce Centre est défini sans être ton Autorité principale, **écoute le uniquement pour ce qui touche à ton bien être**
- Ne te laisse pas envahir par tes Peurs et n'écoute pas ton Mental
- Respecte ton autorité
- Ton Bien être est communicatif (mais tes peurs aussi!)

- **S'il est blanc (ou « ouvert ») : (47% de la pop) Tu n'es pas conçu pour être instinctif mais** Tu es un Baromètre et perçois le bien être (ou mal être) des autres (atout pour un thérapeute). Tu ressens une insécurité latente

Conseils :

- Sache reconnaître les peurs qui ne t'appartiennent pas
- Ne t'accroches pas à des personnes (ou choses) qui ne sont pas bonnes pour toi (ton point sensible) et Sache te retirer si besoin
- Sois à l'écoute de ton corps et de tes ressentis. Ressource toi en pleine Nature
- Sois particulièrement vigilant avec ta Santé, ton alimentation

- **Organes associés** : La Rate, la Lymphe, le Système immunitaire

Une mauvaise utilisation de ce Centre peut donc affecter ces organes et te rendre dépendant d'un entourage en t'accrochant à ce qui n'est pas bon pour toi par exemple (personne, lieu, emploi, alimentation...)

En fonction des portes activées dans ce centre, tu peux ressentir certaines peurs sans vraiment les comprendre (**Les Peurs du Spleen** : Jugement (18), Mort (28), Echech (32), Responsabilités (50), Passé (44), Avenir(57) Ne pas être assez (48))

Ce Centre est associé à la Mémoire, c'est pourquoi ces peurs, qui viennent de loin, ne sont pas toujours conscientisées.

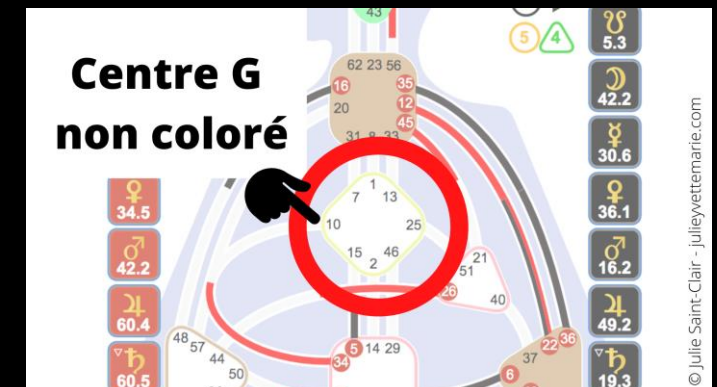
Si ton centre est **ouvert**, tu seras peut être « naturellement » moins vigilant en ce qui concerne ton Alimentation qu'1 centre défini . Mais ce dernier pourrait aussi te « jouer des tours » : te reposer sur 1 système immunitaire plus solide et du coup négliger ta santé!

7) TA DIRECTION/ TON IDENTITÉ

- As-tu cette impression de toujours chercher ta place, ta Direction, ton Identité , de te sentir perdue, voire dépendant des autres?
- D'autres, au contraire, semblent se diriger facilement, savoir qui ils sont
- Ces questions existentielles trouvent leur réponse au sein de ce **Centre G : le GPS, Centre de la Direction et de l'Amour**
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre G: il gère le Foie, le sang et 1 partie du Cœur : C'est 1 Centre capital**
 - **S'il est coloré (ou « défini »)** : Tu sais qui tu es, tu sais où tu vas (enfin pas toujours!). Tu peux avoir une grande influence sur les autres et un grand Magnétisme

Conseils :

- Fais confiance à ta boussole intérieure
- Tu as la capacité de guider et rassurer les autres si tu es sollicitée)
- Tu sais comment progresser et quel est ton but
- Assume ton Leadership tout en restant souple



- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu n'es pas conçu(e) pour avoir une identité fixe mais plutôt pour t'adapter /goûter à plusieurs directions

Conseils :

- Tu as une grande capacité d'adaptation (Sagesse)
- Ne te laisse pas trop influencer par l'extérieur (dépendance) mais laisse toi guider (par un Centre G défini sain)
- Ecoute toujours ton Autorité et ta stratégie
- Lâche prise sur la pression de vouloir trouver Ta direction
- Expérimente de nombreuses directions avant de trouver la tienne
- Trouve un lieu « Ressource » pour prendre des décisions

• **Organes associés** : Le Foie, le sang

Une mauvaise utilisation de ce Centre peut donc :

affecter ces organes sensibles. Le Foie étant le siège de la colère par exemple (Non Soi du Manifesteur). Sois particulièrement vigilant(e).

Être à l'origine d'une dépendance affective

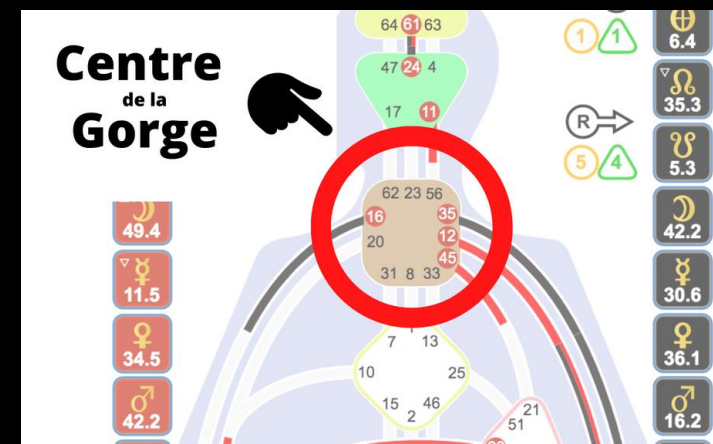
A contrario, certaines portes activées dans ce Centre peuvent aussi t'aider dans ta quête de Bien être Corporel (46 : L'Amour du Corps)

8) LA COMMUNICATION/L'ACTION

- Nous ne sommes pas tous faits pour parler et agir de la même manière. C'est pourquoi le Design Humain, **science de la Différenciation**, nous enseigne la nature de notre véritable Voix. Certains seront plus enclins à passer à l'Action tandis que d'autres auront plus de talents dans l'Art de la Parole
- Les problèmes commencent lorsque nous n'utilisons pas correctement notre Voix véritable, gérée au sein de ce **Centre de la Gorge** (problèmes de Thyroïde ou Métabolisme)
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre Gorge**: il gère **la Communication, la Manifestation, l'Action** mais aussi **la Thyroïde et le Métabolisme**
 - **S'il est coloré (ou « défini »)** : Tu as ta propre Voix, une manière fixe de t'exprimer et(/ou) d'agir

Conseils :

- Sache attendre le bon moment pour communiquer et agir.
- Si ta Gorge est reliée à 1 moteur (GM) : Cœur(Ego) Plexus (Emotions) , Sacral (Energie) ou Racine (Stress), alors tu peux agir trop vite. Sois patient
 - Prends le temps de communiquer d'abord
- Respecte ta (ou tes) voix spécifiques (portes activées) d'avoir le meilleur impact



- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu es naturellement conçu(e) pour être calme et plutôt silencieux(se)

Conseils :

- Respecte les moments de silence dont tu as besoin
- N'essaye pas d'attirer l'attention et ais la sagesse d'attendre d'être sollicité pour parler ou agir
- Choisis bien ton entourage afin de pouvoir t'exprimer au mieux
- Grand sens de l'adaptation
- Suis toujours ton Autorité et ta Stratégie

• **Organes associés** : La Thyroïde , le Métabolisme

Une mauvaise utilisation de ce Centre peut donc affecter ton Métabolisme et donc ton Poids car il y a bien un lien entre les 2

Tu trouveras ci après le thème principal des différentes portes activées dans le Centre Gorge afin de te faire une idée et de pouvoir repérer d'éventuels dysfonctionnements dans ta manière de parler ou agir.

Beaucoup pensent devoir Agir, tels des Manifesteurs , alors que ce n'est bien souvent pas le cas

Les problèmes de santé apparaissent lorsque les lois du véhicule ne sont pas respectées

Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra Gorge, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (Sonothérapie, pierres, yoga , HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre

- Les Voix de la Gorge

- **Portes de l'Action** : Exprime tes Sentiments et ta Volonté (en lien avec Plexus/Cœur)
 - **35** : Le Progrès, le Changement. Tu es là pour partager tes expériences (en fonction de tes émotions)
 - **12** : La Prudence sociale. Tu es là pour partager tes ressentis (avec prudence!)
 - **45** : le Leader, l'Enseignant. Tu es là pour guider la Tribu
- **Portes de la Communication** : (en lien avec Ajna) Exprime ce que tu penses
 - **62** : Les détails. Don pour voir et exprimer les détails (cerveau gauche)
 - **23** : Ton inspiration, tes idées, apporter un regard nouveau
 - **56** : Ton histoire . Tu es là pour stimuler les autres avec tes histoires (cerveau droit)
- **Porte de l'Expérimentation** : (en lien avec le Spleen) Exprime ton Intuition
 - **16** : Le Talent. Tu as le potentiel de pouvoir maîtriser les choses par la répétition
- **Portes de l'Individualité** : (en lien avec le Sacral) : Exprime ta Vitalité à travers les mots
 - **20** : Le Moment Présent, L'action instantanée et spontanée qui inspire les autres (savoir inné)
- **Portes de l'Identité** : (en lien avec le Centre G) Exprime ta Créativité unique
 - **31** : Le Leader. Tu es là pour booster, diriger
 - **8** : La Contribution. Tu permets aux autres d'exprimer leur unicité
 - **33** : le Bilan intérieur. Tu es là pour partager les leçons du passé dans le but d'améliorer l'avenir

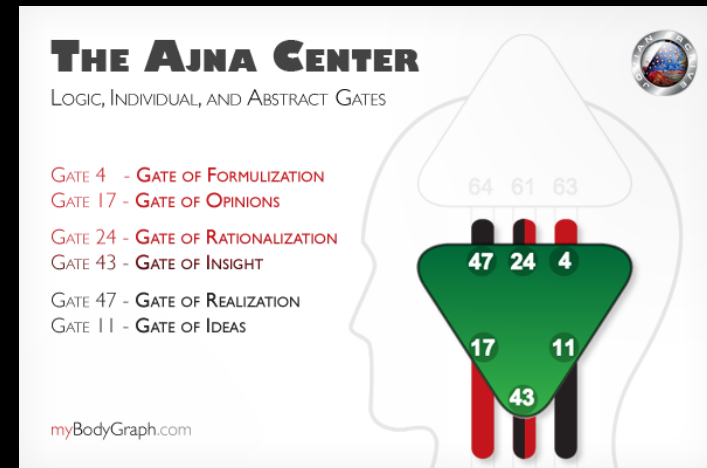
Ce n'est bien sur qu'un rapide aperçu . Une lecture personnalisée te donne plus de détails selon si ces portes sont activées dans 1 centre Défini ou Ouvert)

9) TON INTELLECT/TA MANIÈRE DE CONCEPTUALISER

- Es tu plutôt **Cerveau droit** ou **Cerveau gauche**? (Nous verrons d'ailleurs l'impact sur les besoins Alimentaires dans la 2^{ème} partie)
- Là encore nous ne sommes pas tous égaux : Certains conceptualisent, rationalisent et clarifient les choses avec aisance tandis que d'autres ont plus de mal, tout simplement car ils ne sont pas câblés pour cela
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre AJNA**: il gère **la Conceptualisation, les Idées, l'Intellect, le mental , La Mémoire** mais aussi les Glandes pituitaires, les yeux, les Oreilles, le Néocortex. C'est 1 Centre de **Conscience** , source **d'Anxiété Mentale**
 - **S'il est coloré (ou « défini »)** : Tu as une bonne manière de traiter les informations

Conseils :

- Profite de tes capacités de recherche, d'analyse et d'organisation
- Ne te base pas sur ton mental pour prendre tes décisions
- Reste ouverte à de nouvelles idées
- Si les portes 17 et(/ou) 11 sont actives chez toi, ta mémoire est plutôt visuelle



- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu n'es pas conçu(e) pour être sûr(e) et certain(e) des choses (mémoire éphémère et fonctionnement inconstant du mental))

Conseils :

- Inspire toi de l'extérieur (grande réceptivité) mais sans te comparer
- N'essaye pas de prouver ta valeur ni de faire semblant d'être sûr(e)
- Accepte ta part de doute
- Tu es là pour observer et contempler (concepts, idées...)
- Grande ouverture d'esprit

• **Organes associés** : Les yeux, les Oreilles, le Neocortex, Glande pituitaire

Une mauvaise utilisation de ce Centre peut donc affecter ces organes (fatigue visuelle ou mentale par ex..)

Les différentes sources **d'Anxiété** (**47** : Peur de ne pas savoir donner du sens, **24** : Peur de paraître ignorant, **4** : Peur de ne pas avoir de réponses, **11** : peur de ne pas être assez inspiré/inspirant, **43** : peur d'être rejeté avec ses idées...) liées aux éventuelles portes activées dans ton schéma sont de potentielles sources de Burn Out

Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de ce Chakra 3eme oeil, comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga, HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation (lien en fin de chapitre)

10) LA PRESSION MENTALE

- Tout comme le Centre de la Racine gère la Pression du **FAIRE**, le centre de la **Tête** gère la Pression de **l'ETRE**. C'est la Pression
- La Pression mentale peut parfois être si forte pour certains qu'elle peut entraîner la **dépression**. C'est en général le Centre des **Questions existentielles**, celles des grands Pourquoi et qui ne trouvent pas toujours de réponses. Même si nous sommes tous impactés, d'autres semblent mieux le vivre.
- Encore une fois, il s'agit bien d'une histoire de câblage interne
- Observe Le fonctionnement de ton **Centre TETE**: il gère **l'Inspiration l'Imagination, le Doute, la Confusion** mais aussi la Glandes Pinéale,
 - - **S'il est coloré (ou « défini »)** : Tu as une Pression constante pour trouver des solutions et comprendre (source d'anxiété) Tu es aussi une source d'Inspiration pour les autres

Conseils :

- Prends le temps de relâcher la pression mentale
- Accepte le doute (porte 63) et/ou la confusion (porte 64) souvent préalables à la clarté
- Prends le temps de reconnaître ce qui t'inspire vraiment
- Ne prends pas de décisions hâtives et respecte ta stratégie
- **S'il est blanc (ou « ouvert »)** : Tu n'es pas conçu pour être toujours inspiré. Tu es conçu pour explorer les idées, les concepts inconnus (esprit ouvert) apprécier la Pression sans pour autant t'y identifier

Conseils :

- Inspire toi de l'extérieur (grande réceptivité) mais sans t'encombrer l'esprit
- Ne cherche pas à répondre aux questions de tous (ton point faible)
- Fais preuve de discernement en matière d'inspiration
- Ne passe pas à l'action prématurément (suis ta Stratégie et ton Autorité)
- Accepte doute et confusion

- **Organes associés : Glande Pinéale**

Une mauvaise utilisation de ce centre (trop de Pression mal gérée) peut donc amener beaucoup **d'anxiété mentale**.

En fonction des portes activées dans ton schéma et la nature du centre (**Défini ou Ouvert**) (**porte 64** : Confusion et Pression à réaliser doute, **porte 63** : Doute et pression à Formuler, **porte 61** : les Mystères et pression à rationaliser), ces pressions peuvent être plus ou moins bien vécues, entraîner une recherche de perfection, voire entraîner des symptômes dépressifs

Il est donc important de savoir **relâcher cette pression**, (en pratiquant la méditation par exemple ou la marche à pied.., et de savoir « lâcher le volant » pour redonner à la Vie sa véritable place de chauffeur

Petit exercice (pour les Centres Ouverts) : prendre conscience des énergies environnantes (Tête définie) et de l'Influence sur vous. Energie saine ou malsaine?

Si tu souhaites aller plus loin dans l'équilibrage de tous tes Chakra , comprendre les causes profondes d'un éventuel blocage et trouver des Solutions Naturelles, Spirituelles et Holistiques (sonothérapie, pierres, yoga , HE, exercices et tests...) demande l'accès à ma mini formation ici :

<https://emiliesalmin.systeme.io/310b0e6e-ab4defd4-0bcfbcb5>

CONCLUSION PARTIE 1

- **Cette 1ere partie** sur la Connaissance de Soi avec le **Design humain** t'a permis de prendre conscience d'un certain nombre de choses :
 - L'importance de suivre la **Stratégie** propre à **TON Véhicule Energétique** (type) et de te laisser guider par **Ton Autorité Intérieure**
 - La Manière dont tu es câblée à l'intérieur de toi à travers :
 - **2 Centres de Pression : la Tête** (Être, Evoluer, Comprendre)) et **la Racine** (Faire, l'Adrénaline, le Stress), de potentielles sources de Dépression si mal gérée
 - **4 Centres Moteur : le Plexus** (Les Emotions, la Sensibilité , la Nervosité) , **Le Sacral** (L'Energie Vitale), **Le Cœur** (La Volonté, l'Estime de Soi) et la **Racine**
 - **3 Centres de Conscience** (Mémoire) : **Le Spleen** (Le Corps, l'instinct et certaines Peurs), **le Plexus et AJNA** (l'Esprit, l'Intellect, l'Anxiété)
 - **1 Centre de Direction : Le G** (Ton Identité, Ton GPS)
 - **1 Centre de Communication** : la Gorge (L'Action, la Voix) source de déséquilibre si tu ne respectes pas Ta (ou tes) propres **Voix** (conséquences sur le **Métabolisme**).
L'importance de ce Centre est capital car il te conduit à la Réalisation et la Concrétisation de ta Mission

- L'origine d'éventuels **dysfonctionnements Corporels** (maladies, troubles, prise de poids) et **Psychologiques** (Dépression, Burn Out, Anxiété, Nervosité, Peurs...)

Il est important de Comprendre que **Ta Matrice est parfaite, qu'1 Centre Ouvert** n'est pas un handicap mais plutôt une grande Source de Sagesse et d'Ouverture aux autres, à la Vie. Il n'y a rien à « réparer », juste à conscientiser, accepter et utiliser de la bonne manière. **1 Centre défini est une Force**, ce que tu es venu « apprendre » aux autres mais aussi une forme de Rigidité

- Il s'agit bien évidemment d'une analyse en surface qui ne remplace pas une lecture beaucoup plus approfondie et personnalisée de tous tes Potentiels activés.

II) LES 5 PILIERS D'UNE FORME OPTIMALE

Introduction

- Après avoir pris Connaissance de l'importance de respecter les lois énergétiques de son Corps pour fonctionner correctement, passons maintenant à l'aspect « **Hygiène de Vie** » et « **Ré équilibrage Alimentaire** » tout aussi importants puisqu'ils agiront en synergie. **Un Esprit sain dans un Corps sain**
- Le But de cette méthode n'est pas de se priver, de s'affamer , ni de basculer vers l'orthorexie mais de rediriger son Corps vers une méthode saine, naturelle , des Aliments qui font du bien tout en boostant votre Métabolisme, **la Clé de la Minceur et de la Forme**
- Avant de commencer , laissez moi rapidement vous partager mon histoire : Je n'ai jamais eu vraiment de gros problèmes de poids mais des rondeurs localisées dans le bas du corps qui m'alourdissaient la silhouette depuis quelques années et me complexaient terriblement, surtout l'été . (Rétention d'eau, cellulite adipeuse mélangée.. Mmm le beau cocktail!!
Mon But n'était donc pas de me focaliser sur mon poids (je ne me pèse jamais!) mais plutôt sur le rééquilibrage de ma silhouette

- J'ai essayé pas mal de méthodes. testé les draineurs, le palper rouler, les drainages lymphatiques, la pressothérapie même la cryothérapie il y a quelques années... Même le sport n'y faisait rien... Le souci revenait à chaque fois. J'avais presque fini par me résigner
- En ce début d'année , j'ai posé l'intention de trouver **LA Solution** puis j'ai lâché prise. Lors d'un voyage en train courant Février , j'ai eu un Flash ou plutôt comme une petite voix dans ma tête qui me lançait le nom « **Fasting** », dont j'avais entendu parler il y a quelques mois pourtant mais qui n'avait pas encore capté mon attention.
- Je m'intéresse donc de près à cette méthode et j'ai eu une vraie révélation: J'ai alors compris que mon soucis venait vraiment de **mon Alimentation**, que je pensais pourtant parfaite : saine , équilibrée et peu grasse . J'étais persuadée Bien manger alors qu'en réalité je faisais des erreurs considérables.
- Je décide donc d'appliquer les principes : (le Fasting t'indique surtout Quand manger). J'ai adapté depuis **la Méthode avec ma propre Stratégie Alimentaire** (mêlant le HD, l'Ayurveda et d'autres principes pour booster son Métabolisme de manière naturelle) :Je l'ai naturellement appelée **L'Alimentation Métabolique**
Les résultats ne se sont pas fait attendre longtemps.
- En 3 semaines, j'avais presque perdu 1 taille et flottais déjà dans certains pantalons tout en étant en Forme. J'ai continué avec assiduité et au bout de 5 mois maintenant (,avec quelques réglages) je peux remettre mes jupes d'il y a 20 ans ! Je continue à m'affiner de jour en jour et mon corps a gagné en Energie, en confiance , comme par magie,

- Tout cela en changeant **quelques règles alimentaires** seulement , en apprenant à connaître **le fonctionnement biologique et physiologique de mon Corps**, en suivant ma propre Stratégie alimentaire (donnée par le HD) et en faisant quelques exercices supplémentaires afin de remuscler ma nouvelle silhouette : rien de compliqué, coûteux , ni chronophage, juste des choses à savoir et à appliquer
- **L'Alimentation** c'est le carburant que tu donnes à ton corps : c'est **la Base** . Elle constitue à elle seule **80% de la Stratégie** (Quand, Quoi et Comment manger) Imagine toi mettre de l'essence dans un Moteur Diesel : il va beaucoup moins bien fonctionner!
- Nous n'avons pas tous les mêmes besoins Alimentaires et c'est justement avec le HD que nous allons affiner tout ça
- Nous sommes tous faits je pense pour avoir un **Corps sain, mince et en bonne santé** : les problèmes de poids sont aussi là pour nous indiquer un dysfonctionnement, un désalignement (physiologique, psychologique..)
- Commençons sans plus tarder à découvrir les principes de ma Méthode entièrement naturelle et basée sur ton fonctionnement hormonal

1) L'Alimentation Métabolique

a) Comprendre le Fonctionnement Biologique de ton Corps :

Retour vers 1 Alimentation Métabolique (car oui tout est question de Métabolisme)



- Tout d'abord, passons en revue rapidement les principales sources de prise de graisse et/ou d'une baisse du Métabolisme:
 - **Manque d'activité physique** (bouger ne serait ce que quelques minutes par jour pour améliorer son métabolisme)
 - **Manque de Sommeil** (nous aborderons ce sujet crucial)
 - **Stress** (production de Cortisol et graisse autour de l'abdomen) cf Partie 1: prise ou perte de poids
 - **Emotions** (Colère, Frustration, Anxiété, tristesse mal gérées qui poussent à manger plus) et Manque de soutien
 - **Alimentation trop sucrée** (Sucres rapides et lents :Stockage) et **Aliments transformés**
 - **Petit Déjeuner (trop souvent sucré)** (céréales, pain blanc, confiture, jus de fruit, pâte à tartiner...)
 - **Excès d'Alcool**
 - **Manger trop rapidement**
 - **Ne pas Manger assez et surtout les Protéines** (rôle important pour l'augmentation du Métabolisme et maintien de la masse musculaire)
 - **Hydratation insuffisante** (régulateur d'appétit)
 - **Carences en certaines Vitamines, Minéraux ou Acides Aminés** (nous aborderons le sujet plus loin)

- **dysfonctionnement de la Thyroïde** (activé dans le Centre Gorge :rôle crucial dans le Métabolisme)
- dérèglement des Intestins

- Il est difficile de hiérarchiser tous ces facteurs car ils fonctionnent bien souvent en Synergie . Il est évident qu'une Thyroïde fonctionnant mal ne t'aidera pas à perdre du poids. Commencer donc par la faire surveiller
- Nous ne sommes pas tous égaux en matière de **Métabolisme** mais nous pouvons l'influencer par le choix de notre Alimentation
- Notre Corps est extrêmement bien perfectionné : il s'auto régule tout au long de la journée si l'on respecte ses lois : **Manger selon ses Hormones**
- **Un peu de science** (mais pas trop!) :
Pour faire un lien entre ce que l'on mange et nos réserves de sucre ou graisse, , le Corps utilise des hormones. Chaque **Hormone** véhicule un message particulier à nos organes :faim ou nausée, peur, sérénité, fatigue.... (mécanismes inconscients).
Manger produit donc une réponse hormonale qui a des conséquences sur l'humeur, la santé, le Poids :
 - **Hormone du stockage : l'Insuline** produit par le Pancréas lorsque le taux de sucre augmente dans le sang . Trop de Glucides (sucre et féculents) appellent une production accrue d'insuline, fatigant ainsi le Pancreas et provoquant à terme la résistance à l'insuline et pouvant provoquer le diabète (type 2) .Le surplus de sucre se transforme en graisse souvent autour de l'abdomen donc prise de poids. **Il y a comme un accoutumance au Sucre**

- **Hormone de satiété : La leptine**, qui indique au Corps une sensation de **Satiété** afin de prévenir la prise de poids. Sensation souvent ignorée due à un taux trop élevé d'Insuline. Résultat : faim accrue, envie de grignotages souvent sucrés (engrenage!) et prise de poids.

Vous l'aurez donc compris: **Pour mincir**, rien ne sert de compter les calories ni de peser les aliments mais plutôt de **diminuer sa dose de Glucide** afin que le Corps puisse à nouveau s'auto réguler

- **Hormone de la Minceur** (oui elle existe!) : ou de déstockage pendant les périodes de **Jeûne**. Lorsque le taux de sucre baisse, l'insuline disparaît au profit d'une autre hormone : le **Glucagon**, produite également par le Pancréas afin de garder un taux minimum de sucre dans le sang (pour alimenter le cerveau et ne pas faire d'hypoglycémie)

Vous l'aurez donc compris: **Pour mincir et utiliser la Graisse stockée comme source d'énergie** notre corps doit donc produire plus de Glucagon et ce non seulement en diminuant nos apports en sucre mais en diminuant nos plages d'alimentation (ou en faisant beaucoup de sport!)

- **Hormone de croissance** : produite en quantités suffisantes jusqu'à l'âge de 20 ans afin de constituer la masse musculaire (peu de problèmes de poids avant 20 ans). Avec les années elle diminue provoquant la fonte musculaire au profit de la graisse, diminuant le niveau d'Energie, de libido, et une **baisse du Métabolisme**. Certains se supplémentent artificiellement (dopant dans le monde du sport ou anti âge dans le monde du Cinéma!) Mais notre corps en produit naturellement lors des **périodes de Sommeil profond, d'efforts physiques, de stress, d'exposition au froid et de Jeûne**

Vous l'aurez donc compris: **Pour mincir et stimuler cette hormone** il suffit d'allonger nos périodes de Jeûne et d'être attentif à la qualité de notre Sommeil (sujet développé plus loin)

- **Ce qu'il faut retenir :**

- **De manière simple** : Si l'on mange à longueur de journée, (et si nous n'avons pas assez de dépense énergétique pour brûler les calories) nous ne laissons pas le temps à notre organisme de se régénérer et de brûler ses réserves, ce qui l'épuise
- **La Nuit, Le Matin** : Le corps déstocke naturellement les Graisses et se régénère
- **une Alimentation trop sucrée** (surtout le matin) nous empêche de produire l'Hormone de satiété
- **Les bienfaits du Jeûne** (avec un protocole adapté développé plus loin) même si le nom fait un peu peur. En jeûnant régulièrement votre corps deviendra un « bruleur de graisses » (production naturelle d'Hormones Minceur, de satiété, de croissance
- Surveiller (et **adapter ses apports en Glucides** en fonction de son activité)

Le petit Déjeuner , contrairement à ce que l'on pense , n'est pas indispensable surtout s'il est constitué de Glucides (pain, céréales, confitures....) et passe souvent en mode stockage. Il ne s'agit pas de le supprimer mais de le décaler légèrement et de modifier son contenu (cf chapitre suivant)

J'étais moi même un peu réfractaire au début, habituée depuis si longtemps à petit déjeuner copieusement et pensant qu'il constituait Le meilleur repas de la journée.

J'ai été surprise de la facilité à modifier mes habitudes une fois avoir intégré tous les bénéfices pour la santé

b) Les besoins Alimentaires selon ton Type HD

Il est évident que nous ne sommes pas tous égaux en matière de besoins énergétiques. Cela dépend beaucoup de ton type Energétique

- **Générateur et Générateur Manifesteurs : Types Energétiques** (70% de la population) dépensent plus d'énergie au vue de leur constitution donc plus de besoins. Veiller à avoir un apport suffisant notamment en Protéines (Viandes, poissons, laitages...) *Nous détaillerons les grands principes de l'Alimentation Métabolique plus en détail juste après*

- **Manifesteurs, Projecteurs et Réflecteurs : Types non Energétiques** auront besoin d'une Alimentation plus légère bien que nourrissante

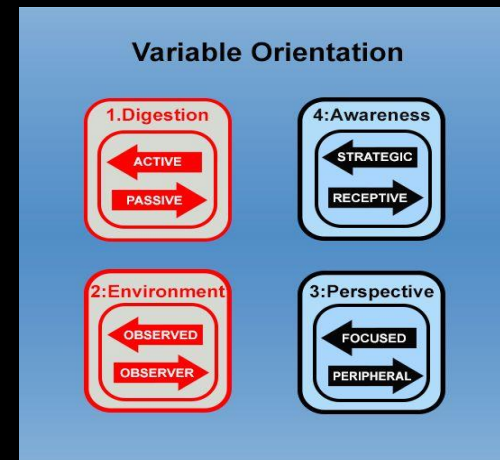
- Un autre facteur important à respecter: **le Câblage de ton Cerveau (Actif ou passif)** Cette information t'est donnée gratuitement si tu as téléchargé l'application humandesign.app vu au tout début.

- Si la **1^{ère} Flèche** en haut à gauche pointe vers la **Gauche : Actif** indique un cerveau Gauche (Masculin) très actif

(Raisonnement, Logique, Détail, Analyse, Ecriture, Effort, Concentration...)

Conseil : Prise de repas régulier (maintenir un bon niveau de concentration Travailler par période intense de 2h environ et Faire des pauses).

Ce qui n'empêche pas de suivre le principe du jeûne vu précédemment



Mais veiller à avoir des apports suffisamment nourrissants lors des prises de repas (nous verrons dans le chapitre suivant) et penser à s'hydrater suffisamment

- Si la 1^{ère} **Flèche** en haut à gauche pointe vers la **Droite : Passif**

indique un cerveau Droit (Féminin) Passif (Intuition, Sensibilité, Ressenti, Synthèse...)

Conseil : Un peu moins de besoins caloriques

En fonction de ton type et du câblage de ton cerveau, tu pourras ajuster tes besoins de manière intuitive

- L'**Emotionnalité** peut, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre avoir une incidence sur ton comportement alimentaire

Si ton centre **Plexus est Défini**, tu fonctionnes par **Vagues**. Veille à ne pas te jeter de manière impulsive sur la Nourriture lorsque tu es en bas de vague par ex mais investis toi plutôt dans une activité Créative (dessin, jardinage, peinture, lecture....) ou sportive

- **Le Stress** est également un sujet important ayant des conséquences sur notre prise (ou perte) de poids, chacun fonctionnant différemment selon son « câblage » (Centre **Racine**). Une personne naturellement câblée pour gérer le Stress (mais le bon, celui qui fait avancer) aura tendance à mieux gérer son poids (voir mincir) mais cela reste un vaste sujet à développer!



c) Choix d'une Alimentation Métabolique (et Modérée en Glucides)

- Nous voici au cœur du sujet. Après avoir vu et intégré:
 - Les grands principes qui peuvent ralentir ou au contraire booster ton Métabolisme,
 - Tes besoins Energétiques en fonction de ton Type et/ou du câblage de ton Cerveau
- Penchons nous maintenant sur le contenu de notre assiette idéale en fonction du moment de la journée :
- Focus sur les besoins en **Glucides/Lipides et Protéines**

- Les Glucides

Souvent considérés, à tort, comme la source principale d'énergie.

Nous en avons besoin certes mais ils ne sont pas « essentiels » et pouvons les consommer en quantité **Modérée**

Les Féculents ne sont pas indispensables à chaque repas (surtout si vous ne faites pas beaucoup de sport et que votre mode de vie est plutôt sédentaire : c'est là que vous les stockerez. Remplacez les par plus de légumes par ex)).

Si vous êtes sportif (ve), vous pouvez vous permettre d'en consommer un peu plus mais de préférence après l'effort, une fois les réserves vidées

(Les choisir avec un faible indice glycémique : patates douces, betteraves, carottes, fruits...mais aussi riz basmati , pommes de terres : **cf détail et liste de courses plus loin**)



-Faire le Choix d'une alimentation Modérée en Glucides aura un effet :

- anti inflammatoire
 - régulateur de l'Humeur
 - anti Graisse et anti Sensibilité à l'insuline
 - sur la santé cardio vasculaire (cholestérol, tension artérielle...)
 - sur la qualité de la peau....
- **En résumé** : La réduction de la consommation de glucides va bien au-delà de la simple perte de masse grasse. C'est une Stratégie Alimentaire globale qui peut avoir de multiples bienfaits sur votre santé et votre bien-être car elle vous incitera à « **Mieux** » Manger et à vous réorienter naturellement vers des aliments sains . (**Eviter** les farines blanches, biscuits, pâtisseries, sodas et plats industriels le plus possible) Il ne s'agit pas de les « diaboliser » non plus ni de basculer vers « l'orthorexie ». Se faire plaisir de temps en temps n'est pas mal

-Quelle Quantité journalière?

Personnellement, je ne suis pas adepte de la pesée des Aliments mais juste pour vous donner une idée (afin d'être un peu plus vigilant(e) :

0-50 g par jour : cétose / Perte de graisse accélérée (mais difficile à tenir)

50-100 g par jour : perte de masse grasse sans effort (bon point d'équilibre)

100-150 g par jour : maintenance du poids

150-300 gr par jour : prise de poids progressif

Plus de 300 g par jour : risque élevé de maladies métaboliques

- Que Manger ?

• Les Bons Glucides :

- Les légumes non féculents : courgettes, brocolis, épinards, chou-fleur, poivrons, etc.
- Les fruits à faible teneur en sucre : baies, avocats, pommes, pêches, kiwis, agrumes, melon...
- Les légumineuses : lentilles, haricots noirs et rouge, pois chiches, etc.
- Les pseudo céréales : quinoa, riz basmati complet ou blanc, sarrasin, etc
- Les légumes féculent : patate douce , pomme de terre

Nutritifs et faible indice glycémique

• Avec parcimonie

- Les fruits à teneur moyenne en sucre : bananes, raisins, mangues, etc.
- Les légumes féculents : carottes, betteraves, châtaignes etc.
- Les céréales raffinées complètes : pain, pâtes, etc...(éviter le Blé), flocons d'avoine
(Pour vos pâtisseries maison , remplacer la farine blanche et le Blé par la **farine d'amande, de lupin ou de soja** pauvres en Glucides et riches en protéines)
- Les légumineuses plus féculentes : pois, haricots blancs, etc

Plus riches mais à inclure en petites quantités

• A Eviter

- Les aliments transformés : biscuits, chips, plats préparés, biscottes, galettes de riz etc.
- Les boissons sucrées : soda, jus de fruits (surtout industriels), boissons énergétiques, etc.
- Les confiseries : bonbons, chocolat au lait, pâtisseries, etc.
- Les produits de boulangerie : pain blanc, viennoiseries, gâteaux, pain de mie etc
- La plupart des produits de régime et sauces sucrées (soja...)

Pour vos gourmandises, pensez au chocolat noir (au moins 85% de cacao)

- Quand Manger?

- Les Fruits vers 15H/16H pour un Goûter
- **Eviter de les consommer le matin.** La 1^{ere} prise alimentaire est en effet déterminante pour la journée. (Le sucre peut bloquer la combustion des graisses et pourra être stocké surtout si les dépenses énergétiques sont insuffisantes)
- Les Féculents plutôt lors du Diner afin de ne pas perturber le Métabolisme des graisses tout au long de la journée (pas trop tard : 4h avant le coucher de préférence pour la digestion : effet positif sur le sommeil)
- À la fin d'un repas et après les légumes et les protéines (***oui l'ordre des aliments a une importance! C'est à savoir***)
- Si vous êtes sportif, vous pouvez vous le permettre au déjeuner aussi en quantité modérée et après l'effort de préférence, une fois les réserves vidées
(Eviter de les mélanger à trop de lipides au cours d'un même repas)

- Mes Trucs et Astuces : (pour diminuer l'indice glycémique des féculents)

- Les consommer en fin de repas (ordre : légumes , protéines, féculents si votre repas contient des Glucides). (*Eviter le pain en début de repas : c'est fatal!*)
- Les consommer tièdes de préférence et arrosés de citron ou de vinaigre (riz, cidre...)

- Les Lipides

ont longtemps été considérés (et à tort) comme l'ennemi n°1 de notre Ligne et de notre Santé. On les a trop souvent éloignés des Régimes Minceur (et moi la 1^{ère}!) et pourtant ils sont excellents pour la santé et peuvent vraiment vous faire Mincir s'ils sont intelligemment intégrés.

En effet consommer certaines Graisses peut aider votre Métabolisme à brûler plus de Gras! A contrario, si vous n'en consommez pas assez, (en dessous de 10% de vos apports) votre corps en fabriquera et bloquera le déstockage

les Lipides sont aussi une source d'énergie surtout si l'on réduit sa quantité de Glucides. Eviter de les consommer ensemble car votre corps aura tendance à brûler les Glucides en 1^{er} et stocker les lipides

Evidemment, toutes les Graisses ne sont pas à consommer et il faut être vigilant

Que Manger ?



- **Les Bons Lipides : Les Graisses Saturées - Mono Saturées – oméga 3** : (produits naturels et entiers)

- Avocats et Oléagineux : Amandes, Noix ...
- Huiles : de coco, d'olive, de Noix, d'Avocat, (cru ou cuit)
- Produits laitiers (beurre, crème et Fromages gras de préférence Chèvre et Brebis pas trop salés : yaourts entiers...), et le Ghee (beurre clarifié indien) : un joyau
- Lait de coco, beurre de cacahuètes (un concentré de protéines et de bonnes graisses)
- Gras de bœuf mais en quantité modérée (bons pour la ligne et la santé : production d'acide stearique)
- Poissons gras (Saumon, Maquereaux, Sardines, Thon)
- Œufs
- Cacao pur

Si bien consommées ces graisses ne sont pas nocives pour la santé et peuvent même réduire certains risques (AVC par ex) mais bien évidemment en quantités raisonnables. Tout est question d'équilibre

- **Avec Parcimonie / à éviter : Les Graisses insaturées - Oméga 6**

- Huiles végétales (colza, tournesol, arachide, sésame, raisin) : transformées
- Fritures (beignets, chips, fast food...) Nourriture industrielle et plats préparés
- Pâtes à tartiner, Margarine et beurre végétal
- Chocolat sucré (à moins de 70% de cacao)

• - Quand Manger?

- **Les Fromages et produits laitiers** de préférence le matin (si vous optez pour un Petit Déjeuner) et/ou au **Déjeuner** (si vous pratiquez le Jeune du Matin) afin de laisser le temps à l'organisme de les digérer le reste de la journée. **(Rappelez vous que le Corps destocke plus facilement les Graisses le matin)**
- Les Viandes grasses, poissons et œufs de préférence au Déjeuner (La digestion est alors optimale à ce moment là)

Vous l'aurez compris, tout est question d'équilibre. Il ne s'agit donc pas de consommer de la graisse tout au long de la journée. On basculera le soir sur des aliments moins riches afin de faciliter la Digestion.

- Les Protéines : entières et naturelles 1^{er} aliment à consommer



Éléments essentiels à consommer et à mettre dans votre assiette. Ils ont un rôle déterminant pour la **satiété**, **le maintien de la masse musculaire et le poids**.

Elles sont à consommer quasiment sans modération (minimum 1 fois son poids voire 1,5 /jour en g) (ex :Si vous pesez 50Kg, la quantité minimum journalière à consommer sera donc de 50 g pour maintenir son poids à 75-80g voire un peu + si vous faites du sport et souhaitez perdre du poids)

Pour les **végétariens**, il faut être particulièrement vigilant sur ce point (idées recettes plus loin). Ils doivent consommer en moyenne 20% de plus de Protéines pour atteindre un niveau suffisant (satiété + assimilation)

Privilégiez la qualité (œufs bio et plein air, volailles fermières, si possible...)et faire attention aux éventuels ajouts (sauces, sucre et sel cachés...) : les produits frais et non préparés

- **Eviter de les consommer seules** (Régimes hyper protéinés style Dukan par ex) car ils peuvent entraîner des problèmes digestifs (surtout si vous consommez des **Protéines maigres** (blanc de poulet, jambon dégraissé..) ou en poudre. Dans ce cas associez les à des **Légumes, salades** et/ou à des **Bonnes Graisses** (huile de coco, olive, avocat..)
- **Privilégiez les Protéines riches** (œufs entiers, poissons gras, viande de bœuf). Vous pouvez ainsi alterner

Toutes les protéines ne se valent pas (regarder la teneur en Acides Aminés) :

- Que Manger ?

- **Les Bonnes Protéines : (Santé et Métabolisme)**
 - **Les produits laitiers** (caséine) : mozzarella, feta, gruyère, fromages blancs (entiers), skyr, cottage cheese et fromages à pâtes dures (de préférence Chèvre ou Brebis) (regarder la teneur en sel)
 - **Viande de bœuf, Porc, Poulet** (Fermier et élevé en plein air) **Veau, Agneau**
 - **Les abats** (rognons, foies volaille, lapin ou veau)
 - **Poissons** (blanc ou gras comme vu précédemment avec les Lipides) Thon, sardines, maquereaux en boîte mais au naturel (pour dépanner) pratiques et très riches en protéines. Foie de Morue
 - **Fruits de mer** (peu gras et bourrés de protéines) : Crevettes, Blanc de Seiches, Calamars...
 - **Œufs** : excellente source d'Acides Aminés (incorporez les à vos préparations si vous avez du mal à les digérer) 2 voire 3 œufs /jour sont excellents
 - **Végétales** : soja, pois, chanvre (mélange de protéines pour les végétariens), Tofu (mais un peu moins rassasiantes) beurre de cacahuètes
 - Les Algues (Wakamé, Nori..) : excellente source
 - **Légumineuses** (lentilles, haricots rouges, noirs) pois chiches associées à du riz complet par ex (le soir pour une idée de repas plus léger et nutritif) :
 - **Farines** (amande, soja, lupin) pour remplacer la farine de Blé
 - Protéines en poudre (facultatif et faire attention au sucre ajouté) : j'opte pour ma part pour le mélange Supergreen de la Marque SWAR

- **Avec Parcimonie / à éviter : Protéines transformées**

- Desserts ,boissons , barres et céréales protéinées préparées (trop sucrées)
- Plats préparés (cordons bleus, poissons panés, nuggets, pâté en croute, charcuterie industrielle, rillettes...conserves de poisson en sauces...)

- **Ce qu'il faut retenir : Règles essentielles**

J'ai peut être un peu longuement développé le sujet des **Glucides/Lipides, Protéines** (ce qui ravira nos amis Projecteurs et Réflecteurs en HD, friands de détails ! Et rendra un peu impatients nos amis Manifesteurs, Générateur et GM qui aiment aller à l'essentiel!) mais il est important de Comprendre comment ça marche! Voici maintenant un rapide Résumé :

- Faire le choix d'une **Alimentation Modérée en Glucides** (choisir les bons)
- Consommer **suffisamment** de **Protéines** sur la journée (minimum 1 fois son poids voire 1,5)
- **le Matin** : Manger de **bonnes Graisses** (ou Jeûner : cf chapitre suivant)
- - **le Midi** : Protéines /Légumes et Lipides (en assaisonnement) en bonne quantité
- - **l'Après midi** : pause **Glucide** : fruits (de préférence après un effort sportif) et/ou **Protéines** (ex : fromage blanc, pancake protéiné (recette plus loin)
- - **Le Soir** : Protéines/Légumes/Féculents (quantité raisonnable) mais plus léger pour la digestion

d) Le Jeune Intermittent



- Nous avons commencé précédemment à introduire le sujet. Tout d'abord, le Jeûne (dont le nom peut faire peur) n'est pas synonyme de privation ni de restriction calorique . L'important est de se sentir suffisamment rassasié avec de Bons aliments nutritifs (et non des salades contrairement à de nombreux Régimes) Mais de redécouvrir, de manière naturelle , la véritable sensation de Faim, par le choix d'une Alimentation Modérée en Glucides et en Mangeant moins souvent
- Il ne dit pas quoi Manger mais plutôt Quand Manger
- Nous avons pris l'habitude de faire 3 repas quotidiens + 1 éventuel « Goûter », composés bien souvent **d'1 petit déjeuner trop sucré, d'1 déjeuner pris sur le pouce et mal équilibré , d'1 Dîner peut être trop copieux et pris trop tard** sans compter les éventuels grignotages (sucrés) tout au long de la journée fatigant ainsi notre organisme à longueur de journée et lui laissant peu de temps pour se reposer .
- Et si nous réduisons nos plages de repas (2 bons repas au lieu de 3) sans pour autant réduire les apports caloriques de la journée? **C'est le principe du jeûne Intermittent**

• Les Avantages? :

- Cétose légère
 - Amélioration résistance à l'Insuline, diminution taux de Glycémie
 - Perte de Masse Grasse
 - Amélioration de la santé cardio vasculaire (tension artérielle, cholestérol..)
 - Santé du Cerveau : Mémoire, Concentration, Clarté Mentale (prévention maladie d'Alzheimer, Parkinson..) Production de nouvelles cellules nerveuses
 - Longévité, anti vieillissement
 - Amélioration du niveau d'Energie
 - Augmentation Hormone de croissance, taux d'anti oxydants
 - Diminution des inflammations (stress oxydatif) et nettoyage naturel des cellules
- Etc....

Vous l'aurez compris cette façon de manger va bien au-delà du simple contrôle de notre poids mais touche **notre Santé toute entière** tant les avantages sont nombreux



- **Les Différents types de Jeûne :**

- **le 12/12 :** le plus léger

Il consiste à s'alimenter durant 12h (mais pas d'affilé!!) et à jeûner 12h. (**ex** : si vous prenez votre dîner vers 20H, vous pouvez prendre un petit déjeuner vers 8h (selon les règles précédemment vues). C'est la forme la plus light, en profitant de vos 8h de sommeil, qui vous permet déjà de vous préparer au véritable Jeûne intermittent suivant:

- **le 16/8: Méthode que je préconise** (quand vous vous sentirez)

Il consiste à jeûner 16h et à s'alimenter pendant 8H, c'est-à-dire déjeuner vers 12H et dîner vers 20h (ou même avant :entre 18h et 20H car plus tôt vous dînez, plus votre digestion sera optimale) avec une collation vers 16H par exemple

- Concrètement, votre **petit déjeuner** pourra être incorporé au déjeuné ou décalé sous forme de collation vers 16h. Le but n'étant pas de réduire vos apports mais de les ré équilibrer sur la journée.
- Vous verrez, qu'à la longue, vous mangerez moins. Vous réhabituez votre Corps de manière progressive et naturelle, à manger suffisamment (ni trop ni pas assez)
- Mangez suffisamment le soir (mais pas trop tard et selon les règles vues précédemment)) pour pouvoir tenir le jeûne du lendemain sans avoir faim. Si c'est trop dur (surtout au début), ne culpabilisez pas. Vous pouvez craquer sur 1 poignée de graines (courges, amandes, noix) ou 1 morceau de fromage vers 10H
- C'est La Méthode la plus adaptée à un mode de vie actif et social

- - **le 18/6 : Méthode un peu plus intense**

- Il consiste à jeûner 18h et à s'alimenter sur une fenêtre plus courte, soit 6h. (Concrètement si vous dînez vers 19H par ex, vous pouvez déjeuner vers 13H. Ou Dîner vers 18h et Déjeuner à 12H..)
- Méthode un peu plus intense à pratiquer une fois que vous serez habitué(e) à la méthode 16/8, déjà très efficace ou en alternance par exemple. C'est vous qui sentirez et adapterez selon votre selon votre faim.

- **A Quelle Fréquence Jeûner?**

- C'est une pratique que vous pouvez adopter toute votre vie si vous le désirez. Il n'y a aucun risque si vous êtes naturellement en bonne santé (mais pensez tout de même à en parler à votre médecin si vous avez un doute ou une maladie quelconque)

- Vous pouvez opter pour un Jeûne **16/8 ou 18/6** 1 à 2 fois dans la semaine, au début ou une fois votre poids de forme atteint , pour l'entretien.

- Si vous désirez perdre du poids plus rapidement (tout en prenant soin de votre santé) vous pouvez adopter le Jeûne 12/12 sur la 1^{ère} semaine par ex, puis le 16/8 sur les 2 ou 3 semaines suivantes puis le 18/6 sur la 4^{ème} par exemple puis moduler en fonction

- **Important :** Pour les femmes **pré ou post ménopausées**, il est important d'adopter une forme un peu plus « cool » de Jeûne (bien qu'il n' y ai aucune incidence réellement prouvées sur les Hormones) : ne pas le faire forcément tous les jours et veiller à ne pas avoir de déficits caloriques

- **Focus sur la Quantité :**

Même si je conseille le jeûne, il me paraît primordial d'insister sur la notion de quantité et de satiété. N'oublions pas que le Fil conducteur de cette formation est avant tout le Bien Être et la santé

C'est donc sous cet angle qu'il faut aborder le jeûne (ne surtout pas se sentir affamé!)

- S'il y a un quelconque manque de nourriture, alors le stress s'installe avec libération de Cortisol (hormone de stress 1^{er} niveau). Il va dégrader le sucre dans le foie et s'il n'y a plus de sucre, il va détruire le muscle pour le transformer en sucre. Ce n'est pas ce qu'on recherche bien sûr

- Il y a une Hormone de stress 2^{eme} niveau (adrénaline) qui permet même d'expérimenter une certaine énergie malgré le manque de nourriture

- mais ces 2 niveaux iniquent qu'il peut y avoir danger, famine donc Stress et diminution du seuil de tolérance en CO₂ et dégradation de notre Respiration

Ce qu'il faut retenir :

- **Règle n°1 : Satisfaire ses besoins caloriques** et manger à sa faim (ni plus ni moins)

- Ne surtout pas se priver de nourriture dans l'unique but de Maigrir ou de perdre trop de gras (car à 1 moment ou un autre, le Corps va arrêter de déstocker par peur de manquer : effet yoyo)

- Surveiller son niveau de stress avant tout car c'est lui qui gère le Métabolisme (température le matin au réveil : cf Partie 1)
- ne pas trop manger non plus (ni succomber à ses Emotions) : trouver l'équilibre et le juste milieu
- la meilleure façon de savoir si nous mangeons assez est de **prendre sa température le matin au réveil : Si elle est inférieure à 37°, alors il y a de fortes chances pour que l'apport soit insuffisant**

Notre Métabolisme, nos cellules ne disposent alors pas assez de carburant / nourriture / Energie pour produire suffisamment de chaleur

Une température de 35° par exemple indique des signes de frilosité, d'anxiété, d'infections variées, d'hypersensibilité émotionnelle, de fatigue....

- Ecouter son Corps et manger à sa faim (Alimentation intuitive). Savoir aussi s'arrêter quand nous n'avons plus faim
- Ne pas s'affamer avec des Régimes hypocaloriques qui provoquent un stress pour l'organisme et obligeront à stocker et donc à provoquer des effets yoyo à long terme
- L'essentiel est donc de fournir assez de calories à l'organisme : il est presque plus important de privilégier la quantité car 1 corps non stressé dégradera plus facilement les aliments. **Certes manger Sain et copieux c'est mieux !**
- **Jeter sa balance (potentielle source de stress)**

- **Conseils :**

- Ne soyez pas trop rigide et permettez vous des écarts de temps en temps (le week end en général)
- Ne vous coupez pas de toute vie sociale et profitez des repas entre amis sans culpabiliser (en pratiquant le Jeûne par exemple après un gros écart). C'est la régularité qui compte!
- **Allez à votre rythme**
- **Pensez à boire régulièrement** (chapitre suivant)
- **Ecoutez votre corps** : si vous avez vraiment faim, cassez le jeûne avec des idées collations (cf plus loin) légères et selon le moment de la journée (fromage, fruit, graines...). Cela vous indique aussi si vos repas sont assez copieux (à affiner)
- **Surveillez vos heures de sommeil** (cf chapitre suivant)
- **Bougez un minimum**
- Débarrassez vous de votre Balance (qui peut être une source potentielle de Stress)

• e) Retour à l'Alimentation Intuitive :

- Tout ce que nous avons vu précédemment (**Compréhension du Corps, Alimentation Métabolique Modérée en Glucides, Constitution énergétique et jeûne Intermittent**) n'ont qu'un seul but : Ré éduquer notre Corps et notre Cerveau, les ramener à terme vers une **Alimentation Intuitive Saine** , sans règle, ni pesée, basée uniquement sur l'écoute et le respect du Corps et de ses besoins, en redécouvrant les sensations de faim, de satiété , d'envie, de dégoût...comme à l'état « primaire »
- Notre mode de vie moderne , la malbouffe (Alimentation trop sucrée), le conditionnement (parents, professeurs, médias , professionnels de la santé..) nous ont littéralement coupés de notre Intuition en nous dictant quoi quand et comment manger . (Le sucre appelant le sucre, dérégulant notre organisme : stress oxydatif, prise de poids etc...)
- **Un Corps sain sera naturellement attiré vers des Aliments sains** sans pour autant basculer vers l'orthorexie. Il saura aussi profiter d'aliments « moins sains » de temps en temps et sans culpabiliser
- Nous sommes tous nés avec une **Intuition Alimentaire Spécifique**.

Les jeunes enfants le savent bien et n'ont pas besoin qu'on leur dicte quand ou quoi manger. Ils réclament ou au contraire recrachent ce qui ne leur plaît pas et s'arrêtent naturellement lorsque leur estomac est plein

En tant qu'adulte conditionné, nous devons justement réapprendre et nous réapproprier : **notre Stratégie Alimentaire**



- **La Stratégie Alimentaire Personnalisée**
- Un outil merveilleux peut nous aider à la redécouvrir : **Le Design Humain** vu dans la 1^{ère} partie de cette Formation. Il existe **12 Stratégies** différentes venant compléter ce que nous avons vu précédemment
- Chacun ayant, selon sa constitution une **Stratégie** bien différente activée 3 mois avant notre naissance et basée sur 1 sens plus développé
- Elle permet d'une part à notre Corps de rester naturellement en bonne santé, d'améliorer notre Digestion, et à notre Conscience de fonctionner correctement
- Elle indique non seulement la manière dont notre Corps est conçu pour digérer la Nourriture mais aussi comment notre Cerveau intègre l'information ,la digère (nous avons déjà vu précédemment la notion de Cerveau droit ou Gauche)
- **Les 12 Stratégies :**
 - **1) Sens : l'Appétit/ Consécutif** : Manger quand tu as faim et 1 Aliment à la fois (ingrédients simples et non composés) idem pour les informations
 - **2) Sens : l'Appétit / Alternatif** : Manger quand tu as faim en alternant les Aliments (ingrédients simples et non composés)

- **3) Sens : le Goût / Ouvert** : Expérimente les Aliments, Découvre tes préférences et restes dessus.
- **4) Sens : le Goût / Fermé** : pas besoin d'essayer pour savoir si ça te convient. Concentre toi sur les choses qui ont bon goût pour toi et élimine les autres
- **5) Sens: la Soif / Chaud** : Consomme chaque jour des liquides chauds et/ou un petit déjeuner chaud
- **6) Sens : la Soif / Froid** : Consomme chaque jour des Aliments et boissons froids et en dessous de la température corporelle
- **7) Sens : le toucher / calme** : Evite toute stimulation mentale et toute tension pendant que tu manges
- **8) Sens : le toucher / nerveux** : Besoin de mouvement et de stimulation pendant que tu manges
- **9) Le Sens : le Son / Haut** : Ecoute de la musique et/ou des gens pendant que tu manges
- **10) Le Sens : le Son / bas** : Besoin de manger en silence et/ou avec un volume sonore bas
- **11) Le Sens : la Lumière / directe** : Manger à la lumière du soleil /expose ton corps au soleil
- **12) le Sens : la lumière / indirecte** : Manger lorsque le soleil est couché, éloigne ton corps de la lumière

Toutes ces Stratégies s'adaptent aussi à notre manière de traiter les informations (sauf peut être la soif) Ces informations spécifiques et précieuses viennent compléter tout ce que nous avons déjà vu afin d'optimiser au mieux nos capacités cognitives

Pour connaître ta Stratégie Spécifique, commande ici ta lecture personnalisée (ou envoi d'un message)

<https://emiliesalmin.systeme.io/310b0e6e-ab4defd4>

- C'est le retour à une **Alimentation de Pleine Conscience** : prise de conscience des notions **de faim, satiété, soif, goût, odorat, toucher...** dont nous nous sommes coupés depuis si longtemps
- **Synthèse :**
- Vous l'aurez compris, tout ce que nous avons précédemment développé va bien au delà de la simple Perte de poids. Toutes ces règles, lois autour de l'Alimentation constitue la base essentielle de **notre Santé Psycho Corporelle** mais aussi de notre **Clarté Mentale**.
- La Qualité du Carburant que nous donnons à notre Corps nous aidera à accomplir notre Mission de Vie de manière beaucoup plus intuitive et Alignée
- Il est donc important de :
 - **Connaitre et respecter ses besoins énergétiques** (Type HD)
 - **Adopter une Alimentation Modérée** (voire pauvre) **en Glucides et riche en bonnes Protéines et Lipides**
 - **Pratiquer le Jeune Intermittent le plus souvent possible**
 - **Suivre les Conseils de sa propre Stratégie Alimentaire pour une meilleure clarté Mentale**

2) L'Hydratation

- L'Hydratation joue un rôle très important pour la perte de poids et la santé. Elle permet l'équilibre des fluides dans le Corps (indispensable pour maintenir un bon niveau d'énergie)
- Il y a 2 catégories de fluides : le Sang et la Lymphe :
 - Le Sang qui permet d'assimiler les nutriments pour produire de l'énergie
 - La Lymphe qui permet
 - La circulation et la régulation des fluides dans le corps. Il régule en effet la bonne concentration du sang en recueillant l'excès d'eau. Un excès provoque les œdèmes et problèmes de rétention d'eau notamment
 - L'absorption des graisses du système digestif
 - De défendre le corps contre les infections (virus, bactéries...)
 - Ces 3 facteurs impactent notre respiration : l'excès d'eau, de graisse ou de bactéries va augmenter le rythme respiratoire et donc provoquer un stress pour l'organisme

• Comment équilibrer les Fluides dans le corps?

En s'appuyant sur la médecine chinoise et en maintenant l'équilibre entre le système sanguin (yang) et lymphatique (Yin)

La Lymphe recueille l'excès d'eau dans le sang. S'il est trop important, c'est souvent la cause d'une surconsommation d'eau (régime à base de légumes, fruits, liquides) et/ou excès (ou manque) de sel au détriment d'aliments plus yang (protéines)

Tout est question d'équilibre et Toute maladie est le résultat d'un déséquilibre entre le yin et le yang

Exemples :

- La rétention d'eau et l'excès de graisse proviennent d'un excès de Yin et d'un vide de Yang

- Les personnes maigres, faibles et en manque d'énergie ont certainement un vide de Yin et de Yang

- Les 2 outils capables de rétablir cet équilibre sont **l'Alimentation et la Respiration** (ce que je développe dans ma Formation complémentaire)

• A Retenir et Conseils :

- Il est donc inutile de consommer trop d'eau surtout si l'on a pas soif : Nous sommes tous différents et la quantité nécessaire varie selon son poids, sa constitution, sa température corporelle, ses envies. Le Corps est votre meilleur baromètre, sachez l'écouter
- En général, il est toutefois recommandé de boire environ 30ml/kg (poids corporel). Ainsi 1 personne qui pèse 50Kg pourra boire environ 1,5l
- Si l'on a une Température corporelle inf à 37° le matin (soit 36,5° sous la langue), il y a de fortes chances pour qu'il y ai surconsommation d'eau (alimentation trop Yin) et **manque de sodium** (Yang)

Le Sel (mais pas n'importe lequel : sel rose de l'Himalaya au détriment du sel de table) a de nombreuses vertus et est souvent banni à tort de nombreux régimes . Or un manque de sodium peut entrainer un stress chronique, une hypothyroïdie et fatigue nerveuse...(Le sodium est éliminé en 1^{er} lorsque nous sommes stressés)

C'est un minéral thérapeutique précieux en médecine chinoise. Vous pouvez en ajouter un peu dans votre eau pour la minéraliser (puissant vecteur énergétique)

Encore une fois, sachez écouter votre Corps qui vous indiquera la bonne quantité

- Le besoin d'eau peut aussi augmenter en fonction d'une hausse de température corporelle

- **A Eviter :** (le plus possible)
 - boire pendant les repas
 - boire froid et glacé (sauf si c'est votre Stratégie Alimentaire personnelle :cf chapitre pour ne pas agresser votre Corps
 - jus de fruits (surtout le matin), sodas, boissons sucrées, gazeuse, ...
 - Alcool (2 verres /semaine max en cas d'écart)
- **Avec Parcimonie : (un peu sucré)**
 - Eau de coco, kombucha, lait de soja, riz, bière, cidre, vin blanc doux)
- **A Privilégier**
 - Eau, Café (brûle graisse naturel), thé vert chauds , eau citronnée



Quelle eau choisir ?

- Eviter le plus possible les eaux en bouteilles (ou les choisir avec le **minimum de résidu à sec** : **ex** Mont Roucous, Mont Blanc, Montcalm et avec un PH entre 6,5 et 7) afin de nettoyer, purifier les liquides corporels)
- **Mon choix** : Carafe Filtrante (eau alcaline et ionisée à PH élevée) avec sachet (composé de petites pierres minérales filtrantes)
- https://www.amazon.fr/VITALITY-Stainless-Alkaline-Water-Pitcher/dp/B09NF59V63/ref=asc_df_B09NF59V63/?tag=googshopfr-21&linkCode=df0&hvadid=634503762422&hvpos=&hvnetw=g&hvrnd=10316126709399158217&hvpone=&hvptwo=&hvqmt=&hvdev=c&hvdvcmdl=&hvlocint=&hvlocphy=

3) L'Activité Physique

Elle est indispensable pour préserver sa santé et son poids

Inutile de s'épuiser pendant des heures dans une salle de sport (pour compenser bien souvent d'éventuels excès alimentaires).

Pratiquez plutôt une activité Physique modérée mais régulière.

Quelques Types d'activité à privilégier :

- **l'Endurance/cardio: Marche à pied** (la plus simple et la plus complète) qui permet de joindre l'utile à l'agréable. **15 mn – 30 mn /j suffisent** mais vous pouvez bien évidemment pratiquer la marche autant que vous voulez (**idéal** : 1h le matin pendant le Jeûne par exemple et 1h l'après midi), mais aussi **vélo, course à pied**

Bienfaits : santé cardiovasculaire, contrôle du poids, réduction de l'anxiété, apaisement de l'esprit etc...

Variez l'intensité afin de surprendre votre corps

- **Le Renforcement Musculaire** : afin de conserver voire augmenter votre masse musculaire et éviter la fonte, préserver le système articulaire, augmenter la masse sèche (1 corps naturellement musclé brûlera plus de gras même au repos)

Idéalement **15 mn/j** (ou au moins 3 fois/semaine) sous forme **d'exercices simples et ciblés** à faire chez soi muni d'un tapis, d'une paire d'haltères par exemple



Exemples : Faire 2 séries de 20 squats (grands et petits) suivies de 2 séries de 20 fentes latérales puis horizontales en travaillant le haut du corps avec les haltères. Puis la position de « la chaise » pendant 1 mn pour gagner

- **Yoga** : afin de prévenir les blessures et augmenter sa souplesse
- **HIIT** : Activité intense sur peu de temps

De nombreux exemples sont proposés sur YouTube : variez vos exercices

- **Combinaison idéale** : 80% de renforcement Musculaire et 20% de cardio
- C'est aussi le moment de consommer vos Glucides (avant ou idéalement après l'effort afin de brûler les réserves). Leur consommation sera ainsi optimisée
- **Lien avec votre Type Energétique en HD:**
 - **Générateurs (et GM) : Type Energétique** (Besoin de dépenser son réservoir d'Energie avant de se coucher)
 - **Manifesteurs, Projecteurs et Réflecteurs** : un peu moins de besoin
 - **« Câblage intérieur »** : Si votre Centre Racine est câblé avec le Centre Spleen , vous devez pratiquer une activité physique pour vous sentir bien

4) Le Sommeil

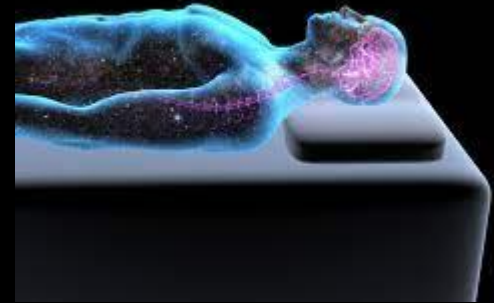
Indispensable et Allié parfois sous estimé en matière de **Santé** et de perte (ou maintien) de Poids. Sa qualité est donc très importante au même titre que l'Alimentation

Un mauvais sommeil entraine la production de **Ghréline (Hormone qui stimule la faim)** au détriment de la **Leptine** (Hormone de satiété), d'où fatigue ,perte de motivation, déprime, grignotages, moins de sport etc...

C'est aussi pendant la nuit que les muscles se reconstruisent

Conseils :

- Evitez la caféine le soir
- Eloignez vous des écrans (ordinateur, portable, tablette..) au moins 1H avant le coucher
- Créez vous un rituel (bain relaxant, huiles essentielles, musique douce...)



- **Sommeil et type en Human Design**

- - **Les Générateur , type Energétique** ont un grand besoin de stimulation avant de s'endormir et de vider complètement leur réservoir d'énergie avant d'aller se coucher (d'où la **pratique d'une activité physique suffisante**). Ils doivent s'endormir « épuisés ». Et pourtant il semblerait qu'ils ne dorment pas aussi longtemps que les autres types : Effectivement si l'activité qu'ils font les font réellement VIBRER, ils se régénèrent tout en travaillant et peuvent avoir un sommeil plus court. Veiller cependant à la **Qualité du sommeil** car le Sacral a besoin de faire le ménage pendant la nuit (se décharger pour se recharger telle une batterie!)

- - **Les Générateurs Manifesteurs** auront besoin de se préparer au sommeil. Ils pourront se mettre au lit avant d'être totalement épuisés en laissant leur niveau d'énergie se stabiliser ,tout en continuant certaines activités (lecture...) jusqu'à épuisement

- - **Les Projecteurs et Réflecteurs ,Types non Energétiques** auront besoin de repos régulier et de temps passé seul

- **Nota :**

Il est crucial de souligner l'importance, pour tous les types et surtout les **Projecteurs** et **Réflecteurs** ,dont la plupart des centres sont ouverts, **de dormir SEULS**, dans leur propre **Aura**. C'est en effet pendant le Sommeil que la **Reprogrammation des cellules** a lieu. Afin d'éviter tout conditionnement et toute « interférence » avec d'autres Types et Energies, le sommeil en solitaire est beaucoup **plus profond et régénérateur**

5) Les Compléments Alimentaires

Sont ils vraiment indispensables?

Si vous appliquez déjà correctement tout ce qu' on a vu précédemment :

- Choix d'une Alimentation saine et équilibrée
- Choix d'une Alimentation riche en bons nutriments et modérée en sucre
- Choix d'une eau de qualité
- Sommeil réparateur
- Pratique d'exercice Physique



Votre corps trouvera alors naturellement tout ce qui lui faut. Inutile de le surcharger en Compléments dont il n'a pas réellement besoin

Cependant, il est aussi possible que votre corps manque d'un élément essentiel (vitamines, minéraux, fer, acides aminés...) qui pourrait éventuellement affecter votre Forme et aussi votre prise de poids .

Je vous conseille en guise de « **Bilan de départ** » de faire une **Analyse de sang** la plus complète possible afin de détecter d'éventuels manques et d'ajuster votre Alimentation en fonction et/ou avec des **Compléments ciblés** (fer, magnésium...)

Je vous recommande vivement également de pratiquer une **Analyse complète des Acides Aminés** (moins connue et pratiquée) et dont le rôle est pourtant essentiel

- Rôle des **Acides Aminés** :

- Fonction de « Bloc de construction » des Protéines
 - Formation de substances endogènes : ex Hormones thyroïdiennes
 - Il en existe 21 classés en 3 catégories :
 - **AA essentiels** : non synthétisés par le corps et présents dans la nourriture (lysine : santé des os, anxiété ,dépression) Méthionine (santé du foie), Phénylalanine (stress, adrénaline), Thréonine, Tryptophane (humeurs, sérotonine, sommeil, bien être)
 - **BCAA** (Isoleucine, leucine, et Valine) essentiels pour contrôler la **Glycémie**, pour la **synthèse des Protéines et le maintien, la récupération et l'amélioration de la Masse Musculaire** (en particulier des sportifs). Ils jouent également un rôle dans la **prévention de la fonte musculaire et de l'Obésité** , contrôlent le **Métabolisme et l'équilibre Hormonal**
 - **AA semi essentiels** : vitaux et synthétisés en partie par l'organisme (Arginine, Asparagine, cystéine, Glutamine, Glycine, proline, Tyrosine et histidine)
- Vous comprendrez donc que les **AA** jouent un rôle très important sur votre **Masse Musculaire** et qu'un éventuel déficit peut avoir des conséquences également sur votre **Métabolisme** (poids, silhouette) mais aussi sur votre état de Bien être en général . Il est donc important de les contrôler
 - Une alimentation **riche en Protéines** (comme vu précédemment) devrait normalement vous apporter les quantités suffisantes mais il est parfois nécessaire de se supplémenter sur un temps donné (surtout les Végétariens)

- **Symptômes de Carence :**

- fatigue (Musculaire), crampes
- abattement, impuissance, épuisement
- baisse de performance
- altération de la Mémoire et de la Concentration

- **Où faire son Analyse ?**

- laboratoire allemand Cerascreen

https://www.cerascreen.fr/products/test-acides-amines?gclid=Cj0KCQjw8NilBhDOARIsAHzpbLBD9f4o2GjE7wZVliS92kKM3zs9_mns4bYoctPCrnkjKUndz_ABULwaAnHqEALw_wcB

Vos résultats disponibles sous 2 à 3 semaines environ avec un compte rendu personnalisé (et conseils sur d'éventuels Compléments avec un spécialiste) Personnellement, je prends un complexe de la marque Vitaminaze, très bien dosé et adapté à mes carences

Je vous conseille bien sur de faire d'éventuels réglages alimentaires en parallèle

- **Lien avec le HD :** Chaque Porte activée dans votre schéma HD est en lien avec 1 Acide Aminé particulier. On peut donc facilement faire des liens entre certaines pathologies, manière de vivre 1 potentiel et une éventuelle carence en **AA** (à voir ensemble si besoin)

- **Autres Indicateurs et Compléments éventuels :**

Certains déficits (notamment nutritionnels) peuvent en effet rendre la perte de masse grasse plus difficile, affectant énergie, humeur et sommeil:

- **Vitamine D** : exposition modérée quotidienne et/ou supplément
- **Magnésium** (Minéral essentiel lié au Métabolisme) : cf analyse et éventuellement complément
- **Oméga 3** : essentiel pour la santé, le Cerveau et aussi la gestion du Poids (poisson gras et/ou complément) Pas de risque de sur consommation
- **Potassium** : veiller à un apport suffisant. Un déficit peut provoquer des problèmes digestifs et ballonnements
- **Probiotiques** : rôle dans la digestion et régulation du poids (facultatif)
- **Fer** : spiruline

Pour contrôler ses envies de sucre:

- **Chrome** (Minéral essentiel pour le Métabolisme des Glucides). Il réduit la sensation de faim

Pour un Meilleur sommeil :

- **Tryptophane** Acide aminé essentiel (vu précédemment) à contrôler dans son analyse et complément éventuel (marque Vitaminaze)
- **Valériane** (plante calmante)

- Comme nous l'avons dit, il est inutile de surcharger votre organisme d'éléments dont il n'a pas réellement besoin mais plutôt d'en cibler 1 ou 2 à la fois (selon analyse) pour vous aider dans vos objectifs. Pour cela Il existe également des **Supers Aliments naturels** , parfois méconnus :

- **Guide des Super Aliments (et/ou Brûle Graisses Naturels) :**

- **Vinaigre de Cidre** (pur et non pasteurisé) : (acide acétique, polyphénol) 1 csoupe dilué dans 1 verre d'eau 20 mn avant chaque repas (pour 1 effet sur la glycémie) après (pour la digestion) à jeun le matin (ou citron) pour un effet detox et au coucher pour purifier : (3 fois/j est suffisant)

(satiété, brule graisse, régulateur de la Glycémie, du PH, probiotique, digestif, anti bactérien, améliore le système immunitaire, anti acné, eczéma (externe et interne), haleine, cheveux..)

- **Le Café** (le matin à jeun) et le Thé vert : brules graisses naturels

Ma Recette magique (Café brule graisses : Mélanger 1 C soupe de Ghee et 1 C soupe d'Huile de coco pas trop pleines avec le café du matin en guise de petit déjeuner)

- **Le Ghee** (dispo en magasin bio): Beurre clarifié indien sans lactose (très riche en vit A,E et K) excellente source de graisse aidant également à la perte de poids et contribuant à une meilleure clarté mentale

- **l'Huile de coco** (équilibre hormonal, prévention de maladies cérébrales...) et aussi olive

- **les Epices** : piment, cayenne, cannelle (diminue la glycémie), poivre , (anti graisse naturels). Curcuma + poivre .Saupoudrez vos plats préparations. Ail (bon pour le foie)

- **Graines** (chia, lin, courge..) amandes et noix : bonnes graisses, oméga 3 - 6, vitamines...(pas trop!)

- **le son d'Avoine** (aide à faire baisser le taux de cholestérol)



- **les abats (foies, rognons ...)**: parfois boudés mais si riches en protéines, vitamines, minéraux AA , pauvres en Glucides et très peu gras
- **le Cacao** (pur et maigre) : riche en protéine, vit E et pauvre en Sucre (régulation cholestérol) et **chocolat noir** (80% mini)
- **les Baies** (fruits) très riches en antioxydants (polyphénol)
- **L'avocat** : (bonnes graisses et riche en potassium aidant à l'équilibre sodium/potassium)
- **Les œufs : bio et plein air** (excellente source de graisses, de protéines, de vitamines et d'AA : choline...) mais aussi **bouillon d'os**
- **les Algues** : bourrées de protéines et de Minéraux **sel rose de l'Himalaya**
- **Produits fermentés** (yaourts grecs, kefir, choucroute au naturel, fromages affinés, cornichons, câpres, kimchi...) : **probiotiques naturels**
- **Poissons gras** (saumon , maquereaux, sardines..), œufs de poisson, foie de morue, champignons de paris : **sources d'Oméga 3 et de Vitamine D**

Aides Holistiques : Les Pierre Minérales

Certaines Pierres ont des propriétés coupe faim et favorisent un équilibre nutritionnel sain, contribuant aux efforts de perte de poids :

Ex :Apatite bleue, citrine, cristal de roche, améthyste et pierre de lune

Vous pouvez porter ces pierres sous forme de bracelet ou pendentif pour vous aider

III) SYNTHÈSE ET ROUTINE QUOTIDIENNE

- **1) L'Essentiel à retenir**

- Après ces longues explications, place à la Synthèse :

- **Commencez par 1 Bilan complet** (Analyse complète, bilan thyroïdien, hormonal, Acides Aminés) et renouvelez le fréquemment afin de vérifier vos curseurs
- **Veillez à consommer suffisamment de Protéines sur 1 journée** (1 à 1,5 fois son poids/j en g)
- **Modérez et adaptez votre consommation de Glucides** quotidienne en fonction de votre activité
- **Jeûner au moins 2 fois /semaine** (mode 16/8) voire plus si vous le sentez
- Le reste du temps consommez plutôt des **Lipides au Petit Déjeuner et les Glucides l'après midi (fruits) et le soir (portion de féculent)** en fin de repas et idéalement après 1 effort sportif
- Evidemment plus de Légumes (mais pas que) et des fruits (de manière modérée)
- Evitez trop de Lipides/Glucides au cours d'un même repas
- Evitez les produits transformés (à base de sucre, farines blanches, et huiles végétales : palme, colza)
- **Hydratez vous suffisamment** (2L/jour) et limitez l'alcool(2 verres /semaine max)
- Marchez, bougez, muscler vous (de préférence à jeun pour plus d'efficacité)

- **Dormez suffisamment** (environ 8H) et peut être seul! Pour une meilleure qualité de sommeil
- Veillez à être **suffisamment rassasié** pendant les 2 repas principaux afin d'éviter des grignotages et à optimiser les bienfaits du jeûne
- **Ne pesez pas systématiquement vos aliments** : soyez souple
 - Ne culpabilisez pas en cas d'écart (1 à 2 fois /semaine : faites vous plaisir), ne basculez pas dans l'orthorexie
- **Soyez régulière**
- Au-delà de la perte de poids, il est important de se focaliser également sur un objectif santé/ Mieux être et Qualité de vie

• 2) Routine Quotidienne et Idée repas

- Voici quelques **suggestions** que vous adapterez bien évidemment à vos goûts et aussi au poids que vous souhaitez perdre.
- **Choisissez la simplicité** : retrouvez le goût nature des aliments. Les choses les plus simples sont souvent les meilleures
- Si vous avez beaucoup de kilos en trop, limitez pendant au moins 3 semaines les glucides
- S'il s'agit de quelques rondeurs et/ou si vous désirez maintenir un Poids de Forme et juste améliorer votre santé, incorporez les de manière raisonnable (comme vu précédemment) surtout si vous faites du sport
- **Idées Petits déjeuners** : (jeûne ou Lipides/Protéines)
 - - Idéalement : **Jeûne + Boire 1 grand verre d'eau** (citronnée ou vinaigre de cidre) + **1 Café Brûle graisse** (Café+1Csoupe Ghee+1Csoupe H de coco +cannelle par ex) ou
 - - 1 Café + 100g de Skyr + Graines (chia, courge..) ou
 - - 1 Café + 100g de fromage (chèvre , brebis ou mozzarella...)
 - - 1 Café + 5 ou 6 pancakes protéinés (recette ci après)
 - - 1 café + 2 œufs brouillés avec fromage râpé
 - Etc...

- **Idées Déjeuners** (repas le plus copieux : Protéines/Légumes/Lipides)
 - - 2 steaks hâchés (5 ou 10%) avec légumes (brocolis, épinards...) (**40g protéines**)
 - - 200g de blanc de poulet + ½ avocat, tomates cerises et filet d'H d'olive et épices
 - - Salade de thon (filet de thon en boîte) + ½ avocat + 1 oeuf dur + tomates cerises + H olive et citron
 - - Saumon grillé (200g)+ légumes + ½ avocat
 - - Omelette (3 œufs)+cebette + feta... avec épinards ou roquette/tomates (si pas consommé au pdj)
 - - Foie de veau + haricots verts +(h olive ou coco)
 - - 150 à 200g de maquereaux (au naturel) + salade de roquette et tomates cerises
 - - salade de tomates / Mozzarella (1boule)/ basilic + huile olive
- **Idées Diner** (plus léger mais Protéines plus digestes/Légumes et un peu de Glucides)
 - - Crevettes (200g) avec poêlée de légumes + riz (à doser)
 - - Poisson blanc (200g)+ salade de concombre + quinoa
 - - 150 à 200g de sardines grillées + poêlée de légumes..
 - - Blanc de poulet avec légumes et patates douces

Idées à l'infini si l'on consomme les bonnes sources (comme vu précédemment)

- **Idées Collation** (facultatif) Protéine et/ou Glucides : aide pour une petite faim et un complément de protéine par exemple
 - - 1 skir+ fruit (entier et non en jus)
 - - 5 pancakes protéinés au chocolat
 - - chocolat noir (85% minimum) + 1 fruit
 - - poignée d'amandes/noix (avec modération)
 - - portion de fromage (le matin vers 10h par ex)
 - Etc...
- **Idées apéros** (entre amis)
 - - guacamole maison : (1 avocat bien mûre +jus de citron vert+1/2 échalotte + piment cayenne)
 - - Batônnets de légumes avec sauce fromage blanc (ou cottage cheese) maison
 - - crevettes cocktail/ sauce fromage blanc
 - - chips de légumes (1 carotte, 1 patate douce, 1 courgette coupés fins +h olive)
 - - Boissons (alcoolisées les moins sucrées : bière, cidre, champagne, vin rouge en quantité modérée)
- ...Mais faites vous aussi plaisir de temps en temps et ne vous privez pas (c'est important), vous rattraperez le lendemain par un bon jeûne
- **idées sauces :**
 - - lait de coco, crème liquide, beurre de cacahuètes
 - - Bonnes huiles (olive, coco) ou vinaigrette maison (vinaigre de cidre)
 - - Mayonnaise maison
 - - Béchamel maison ou gratin : fromage blanc + œuf + râpé (flan de légumes par ex)
 - -Moutarde, tabasco, soja salé (attention à la rétention d'eau)
 - -coulis de tomates (maison) ...
-

- **Idées Végan**

- - Quinoa : (source complète de protéine et d'AA)
- - Lentilles (soupes, salades, curry..)
- - Pois chiches (salades, houmous) Haricots (noirs, rouges, blancs)

A associer avec du riz complet par ex

- - Endamane
- - Noix et graines (lin, chia, courge, amandes, noix de cajou..)
- - Poudre protéinée **Supergreen** : farines naturelles de pois, chanvre... à ajouter à certaines préparations



Conseils :

- Respecter l'ordre des Aliments (1)Légumes+ 2)Protéines+ 3)glucides pour 1 repas contenant des Glucides et 1)protéines +2) Légumes pour 1 repas sans Glucides)
- Boire 2 l d'eau
- Marcher 30 mn à 1H/jour
- 2 à 3 séances de renfo musculaire/semaine (chez soi avec tapis/haltères) et/ou HIIT
- Inutile de se peser (ou alors choisir 1 Balance à impédance vous donnant votre taux de Masse Grasse . Vous pouvez aussi prendre vos mesures . Les vêtements restent le meilleur baromètre
- **Pour un + santé** : Privilégier les cuissons vapeur et à basse température et éviter (modérer) les cuissons haute température (barbecue, four...)

• 3) Quelques Recettes :

- - **Pancakes Protéinés** : (pour 20 pancakes environ)

Base :

- 50g de farine d'Amandes (5 grosses C soupe) ou Lupin, Soja
- 2 C soupe de poudre SUPERGREEN (mélange de farines chanvre, pois, soja, spiruline)
- 1 C soupe de Son d'avoine (facultatif)
- 1ccafé de bicarbonate de soude
- 1 C soupe de vinaigre de cidre (souplesse de la pâte)
- 1csoupe d'Huile de coco
- 10 grosses C soupe de lait d'amande
- 2 (ou3) œufs : séparer les blancs des jaunes et les monter éventuellement en neige (ou les battre à la fourchette):

Mélanger le tout en incorporant les blancs au dernier moment pour obtenir une pâte lisse

- Facultatif : Selon vos goûts , vous pouvez ajouter des Graines (lin, chia, courge...) et/ou
 - - **version « sucrée »** : fleur oranger, 1 grosse C soupe de cacao amer, ou café, cannelle...
 - - **version « salée »** : fromage râpé, épices à déguster avec des légumes par ex

Avec 1 louche, déposer des petits tas dans une poêle bien chaude et faites cuire 1 à 2 mn de chaque côté

Dégustez en encas ou en accompagnement de vos repas

Pour info, chaque pancake vous apporte environ 4 à 5 g de protéines, très pratiques et nutritifs



- - **Mousse au chocolat protéinée** : (2/3 parts environ)
- 50 g de poudre de cacao pur dégraissé
- 1 Csoupe de mélange SUPERGREEN (facultatif)
- 2 blancs d'œuf battus
- 1 c soupe d'Huile de coco
- un peu de sucre de coco (facultatif et selon vos goûts) ou fleur d'oranger, cannelle, piment..



Mélanger les poudres, avec un peu d'eau et/ou lait amande ou coco (pour adoucir un peu le goût amer) à l'aide d'un fouet

Incorporer les blancs d'œufs battus

Vous pouvez selon vos goûts ajouter qq grains de café, noix, graines....

Laisser reposer 2H au réfrigérateur et dégustez à la fin de repas (en complément) ou sous forme de collation l'après midi

Vous pourrez affiner la recette au fur et à mesure

- - **Tarte salée (ou quiche) ou sucrée** : (pour 8 personnes)

- Base :

- 250 g de farine d'amande
- 125 g de fromage blanc
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Mettre la farine dans 1 plat puis creuser 1 puits

Mélanger le fromage blanc, le sel et l'œuf

Verser dans le puits et mélanger rapidement

Laisser reposer 30 mn environ au frigo

Étaler la pâte et garnissez selon vos goûts :

salé : légumes, + râpé (ou chèvre...)

sucré : pommes, cannelle, fromage blanc...



- - **Gâteau au chocolat (brownie)** (ajuster les quantités)

- 50 g de farine d'amande
- 25g de cacao en poudre
- 1 grosse C soup d'Huile de coco
- Sucre de coco (facultatif)
- 3 œufs
- Extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Dans 1 bol, mélanger farine, cacao et (éventuellement le sucre). Ajouter l' Huile de coco, les œufs, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

- Verser la pâte dans 1 moule brownies pendant 25-30 mn à 180°. Laisser tiédir et déguster



- - **Crème Brulée cétogène**

- 1 tasse de lait de coco
- 1 tasse de chocolat noir haché
- 1 C soupe édulcorant sans sucre (facultatif)
- 1 C soupe extrait de vanille (ou autre épice : cannelle...)

Dans 1 casserole, faire chauffer le lait de coco à feu doux

Ajouter le chocolat haché et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène

Ajouter sucre (facultatif) et extrait de vanille (ou épices)

Verser le chocolat chaud dans des tasses et servir

- - **Moelleux aux amandes :**

- 50g de farine d'amande
- 1 c café bicarbonate 1 C soupe de vinaigre de cidre
- 4 œufs
- Édulcorant sans sucre (facultatif)
- Extrait de vanille ou autre (cannelle...)

Mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène

Verser la pâte dans 1 moule à muffins et enfourner pendant environ 25 mn à 180° jusqu'à ce que les muffins soient dorés et gonflés



- - **Chocolat chaud Keto (en cas)**

- 1 tasse de lait de coco (ou lait amande)
- ½ tasse de chocolat noir hâché ou en poudre
- Cannelle, vanille...

Faire chauffer le lait (amande ou coco) à feu doux

Ajouter le chocolat et mélanger pour homogénéiser le tout

Ajouter cannelle ou autre et déguster



- - **Gratin (ou flan) de légumes :**

- Couper 1 courgette, 2 ou 3 grosses tomates, 1 poivron, ...
- Préparer un mélange : 150G de fromage blanc, 1 œuf et gruyère râpé
- Assaisonnez selon votre goût (muscade, poivre...)
- Verser la préparation sur les légumes
- Cuire 20 mn au four 180°



- Les idées Recettes sont à l'infini. Faites vous plaisir et laissez parler votre créativité. Si vous prenez les bons ingrédients et les mangez au bon moment, vous pourrez vous régaler tout en prenant soin de votre ligne et de votre santé

IV) SYNTHESE ET CONCLUSION

- **1) Synthèse**

- Comme vous l'aurez compris, le Bien Être Physique et Psychologique, la Santé et le Poids dépendent d' un équilibre subtil, d'une alchimie et d'une synergie entre plusieurs facteurs
- Notre Corps est un Baromètre très puissant et ultra perfectionné qui nous indique à chaque instant si nous sommes alignés ou pas, au plus profond de notre Être . Il ne ment pas, Il est là bien présent et nous envoie de signaux parfois si visibles qu'on ne les voit pas ou qu'on ignore bien souvent en se résignant
- La maladie, des déséquilibres divers plus ou moins graves et notre Poids , notre enveloppe corporelle , notre image renvoyée chaque jour dans notre miroir est certainement la face la plus visible de l'iceberg.
- Parfois elle nous réjouit, et souvent elle nous déplaît, nous complexe .Que cache t elle véritablement?
- Apprenons à la remercier car derrière ce signal se cache un message de la plus haute importance : « Prends soin de moi, qqchse ne va pas... »
- Je pense sincèrement que nous sommes tous faits pour être en bonne santé et avoir un corps et une silhouette équilibrés

- Nul besoin de rechercher la perfection bien évidemment mais simplement d'être en accord avec son image, au plus profond de soi et de sentir aligné(e)
- Il peut aussi y avoir des facteurs génétiques qui rentrent en jeu mais nous pouvons maîtriser la manière dont nous traitons et soignons notre Corps
- Nous avons pu étudier au cours de cette formation **2 facteurs fondamentaux** :
 - - **La Connaissance de Soi**, de son fonctionnement (Type Energétique et Stratégie), de son Corps et Comment nous sommes câblés face à divers facteurs affectant notre Santé et plus ou moins directement notre Poids : **la gestion du Stress, les émotions, l'anxiété, les peurs, le Bien être, la Volonté, notre manière de nous exprimer, la pression mentale...**grâce au Design Humain et mis l'accent sur l'importance de conduire de manière correcte son Propre Véhicule
 - - **Notre meilleure Stratégie Alimentaire**, déterminée d'une part par notre **Intelligence cellulaire** et d'autre part par l'application de **Méthodes simples et naturelles** (Alimentation Métabolique et Modérée en Glucide, le jeûne Intermittent) destinées à nous réapproprier notre Corps de manière instinctive
 - La synergie de ces 2 éléments est selon moi fondamentale.

• 2) Pour aller plus loin...

- **Le Design Humain** nous permet d'aller beaucoup plus loin dans l'étude de son fonctionnement. Ce que j'ai exposé ici dans la 1ere partie notamment ne sont que des bases mais néanmoins importantes pour démarrer
- Il met à notre disposition 4 grands Outils d'Alignement :
 - - **Notre Stratégie** (pour mieux se comporter dans la vie)
 - - **Notre Autorité Intérieure** (pour mieux nous guider dans nos grandes décisions)
 - - **Notre Stratégie Alimentaire** (pour optimiser nos capacités digestives et cognitives)
 - - **Notre stratégie Environnementale** (pour connaître quel environnement nous correspond au mieux) (non évoquée ici pour ne pas alourdir cette formation essentiellement basée sur le Corps et sa Forme)
- Si tu souhaites en savoir plus sur **ton fonctionnement, ta Mission dans la Vie, tes Potentiels, ton Soi (Qui tu ES), ton Non Soi (Qui tu n'ES PAS et n'a pas besoin d'ETRE)** (toutes ces sources de désalignement qui t'empêchent de te réaliser pleinement) mais aussi **Qui tu Penses être et Qui tu n'as pas Conscience d'Etre** alors n'hésite pas à prendre contact avec moi pour 1 séance découverte , 1 séance de lecture spécifique de ton thème ou 1 accompagnement plus long:

- **Séance Analyse Découverte : L'Essentiel de ton Design** (Ton Type, Ta Stratégie, Ton Autorité Intérieure, Ton Profil, Tes principaux Potentiels et Zones de Vulnérabilité, Ta Mission)
Séance pré enregistrée d'1h environ (mp3) avec compte rendu écrit **(88€)** ou
Séance en 1:1 d'1H-1H30 **(111€)**
- **Séance SOI /Non SOI/ Santé** : 1 séance complète où tu découvriras plus en détails :
 - - tous tes potentiels et Qui tu ES CENSE ETRE pour fonctionner au mieux
 - - Et aussi Qui tu n'ES PAS et n'as pas besoin d'ETRE (toutes tes zones de NON SOI)
 - - Les liens avec Ta Santé psychologique et Physique
 - - Des conseils Holistiques (Stratégie Alimentaire...)Séance pré enregistrée (1H30 – 2H) avec compte rendu écrit **(250€)**
- **Séance Mission de Vie : Qu'ES tu CENSE Accomplir sur cette Vie? Quels sont tes Atouts?**
 - - Ta Mission de Vie en détails (Ta Croix d'Incarnation en détail : **Quartier, Sens...**)
 - - Ton Chemin de Vie (Nœuds Nodaux, Numérologie)
- **Séance Karmique : Tes leçons mal apprises du Passé , tes Bagages anciens, ton Karma**
 - - Principales leçons karmiques (astrologie karmique)
 - - Lien avec Ta Matrice HD sur cette vieSéance pré enregistrée d'1h environ avec compte rendu écrit **(88€)**

- **Séance d'approfondissement supplémentaire** : (1H environ) **60€**
- **Accompagnement** (forfait 10 séances d'1H – 1h30) à moduler selon tes besoins (sur 2, 3 voire 10 mois) :
 - - 4 lectures différentes
 - - 6 séances d'approfondissement en 1:1 en fonction de tes besoins (Professionnel, Personnel, Relationnel, Santé)
 - **1 111€** (étalement en 3 ou 4 fois possible) ou **999€** en 1 fois (soit 1 séance offerte)
- **Possibilité d'orienter 1 lecture en fonction d'1 thème particulier (Professionnel, Relationnel, Santé)**
- **Mes Formations :**
 - **Santé : La Méthode HDN (Human Design & Nutrition)**
 - **Harmonisation des Chakras**
 - **Business : Optimise ton Business et Crée Ton Identité avec Le Human Design**
 - **Ta Reconversion Professionnelle : Et si les Astres te disaient Tout (à venir)**
- **Liens en page de remerciement**