

DÉFI 5 JOURS POUR DIRE ADIEU
AU VENTRE DE LA MÉNOPAUSE

CAHIER PÉDAGOGIQUE



Louisa et jordy

BRAVO

POUR TA PARTICIPATION

Bienvenue dans le défi « 5 jours pour dire Adieu au ventre de la ménopause grâce au rééquilibrage hormonal ».

Si tu es là, ce n'est pas un hasard.

Tu veux comprendre ce qui se passe réellement dans ton corps, agir au bon endroit et arrêter de subir un ventre qui ne bouge pas, malgré tes efforts.

Durant ces 5 jours, tu vas mettre le doigt sur les vrais blocages de la perte de poids après 40 ans — et surtout sur les leviers qui permettent d'inverser la tendance.

👉 Au programme :

- ce que ton corps tente de te signaler,
- les 4 causes hormonales qui sabotent tes efforts,
- les erreurs invisibles qui empêchent ton ventre de dégonfler,
- une action simple chaque soir pour relancer ton métabolisme,
- et la sensation de reprendre la main (dès maintenant... pas dans un mois).

Tu vas comprendre pourquoi les approches que tu as déjà tentées ne pouvaient pas fonctionner, et découvrir ce qui permet enfin de dégonfler le ventre, stabiliser l'énergie et retrouver un corps qui coopère.

Ce cahier est là pour transformer ton engagement en résultats concrets : moins de frustration, plus d'énergie, un ventre qui s'allège — et une stratégie claire pour la suite.

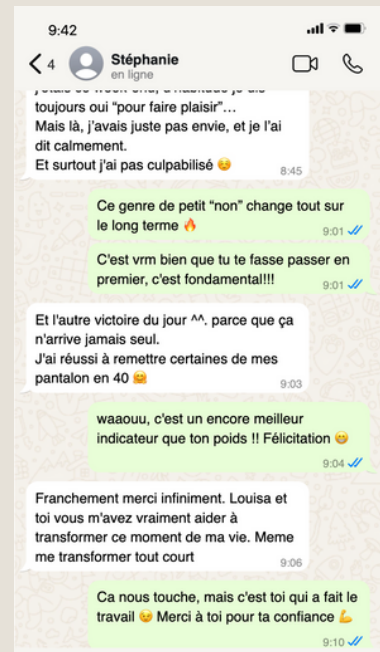
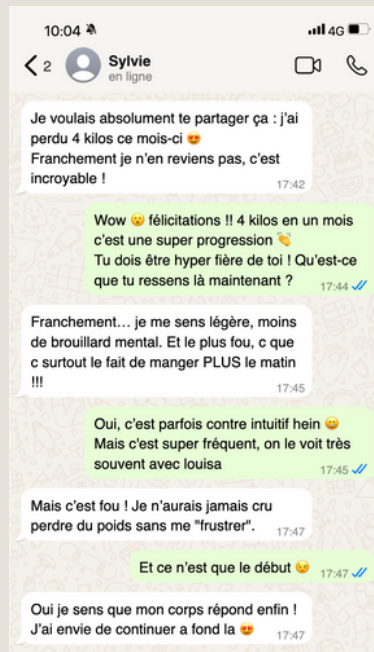
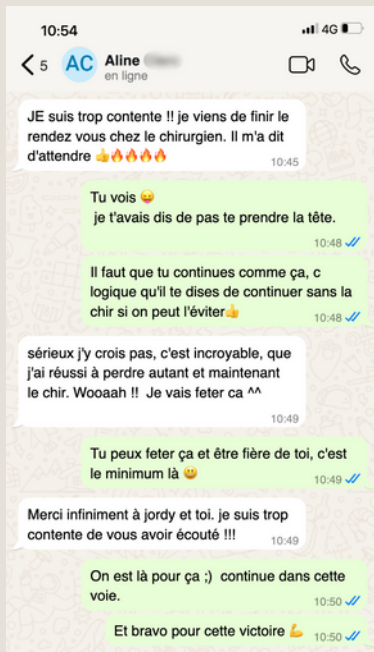
On commence.



TU VAS VIVRE UNE EXPERIENCE UNIQUE

En t'inscrivant au défi, tu as fait le premier pas vers une transformation réelle.

Voici ce que vivent des femmes comme toi lorsqu'elles arrêtent de lutter seules et qu'elles appliquent une approche adaptée à leur corps, leur histoire et leurs hormones.



QUELQUES RECOMMANDATIONS

Chaque jour, pendant les 5 soirs du défi :

1. Installe-toi dans un endroit calme

Objectif : intégrer les infos qui vont te permettre de débloquent ton ventre et reprendre le contrôle de ton corps.

2. Prépare de quoi noter

Les points clés et les actions du soir vont te servir immédiatement.

3. Coupe les distractions

Ferme ce qui peut te disperser (emails, réseaux, TV, discussions).

4. Prévois de quoi t'hydrater

L'eau améliore la concentration et soutient tes hormones.

5. Reste concentrée du début à la fin

Chaque soir a un objectif précis.

Si tu rates un morceau, tu perds le fil et les résultats derrière.

6. Fais l'action du jour juste après le live

À toi de jouer.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Ce que tu vas trouver ici :

- ✓ Des actions simples à mettre en place chaque jour
- ✓ Des recettes hormonales faciles à appliquer
- ✓ Des exercices d'auto-évaluation
- ✓ Des astuces exclusives

Ton objectif n'est pas de tout faire parfaitement.

Ton objectif est de faire chaque jour un petit pas dans la bonne direction.

Comment utiliser ce cahier :

Chaque soir après le live, ouvre la page du jour

Lis le résumé, fais l'exercice, applique l'action simple du jour

Fais les exercices

Garde-le avec toi pendant les 5 jours (papier ou sur tablette)

Ce que tu peux espérer dès cette semaine :

- ➡ ventre moins gonflé
- ➡ moins d'envies de sucre
- ➡ énergie plus stable
- ➡ meilleure digestion
- ➡ impression de "reprendre ta place"

Oui, en 5 jours, c'est possible — à condition de jouer le jeu.

Un dernier mot avant de commencer :

Pendant des années, tu t'es peut-être oubliée.

Cette semaine, c'est ton tour.

On commence aujourd'hui.

QUI VOUS ACCOMPAGNE?

Ce défi est animé par Louisa & Jordy, kinésithérapeutes et éducateurs sportifs diplômés, spécialisés en santé féminine.

Nous ne faisons pas des "régimes", nous ne vendons pas des "pilules miracles", nous ne prêchons pas le sport intensif.

Notre travail est basé sur le rééquilibrage hormonal, la physiologie, et la transformation durable.

Depuis plus de 10 ans, nous accompagnons des milliers de femmes qui pensaient "avoir tout essayé"...

Mais qui n'avaient jamais travaillé au bon endroit : leurs hormones.

Au fil des années, nous avons observé la même chose chez nos patientes :

- ✓ charge mentale
- ✓ stress chronique
- ✓ ventre qui gonfle
- ✓ fringales
- ✓ fatigue
- ✓ sommeil perturbé
- ✓ frustration
- ✓ aucune réponse des méthodes classiques

Nous avons donc développé une approche différente, centrée sur :

➔ l'équilibre hormonal

Avec cette méthode, nous aidons des femmes de 40 à 60+ ans à :

- ✓ perdre du poids sans lutte
- ✓ faire fondre la graisse du ventre
- ✓ retrouver un sommeil réparateur
- ✓ stabiliser leur énergie
- ✓ calmer les envies de sucre
- ✓ se réconcilier avec leur corps

Notre mission est simple :

Arrêter de faire culpabiliser les femmes, et leur redonner un corps qui répond.

Cette semaine, on va te montrer comment commencer.

PROGRAMME DU DEFI

JOUR 1

Le vrai problème dont personne ne parle : ce qui bloque votre perte de poids après 40 ans

JOUR 2

Les 6 erreurs invisibles qui sabotent votre perte de poids

JOUR 3

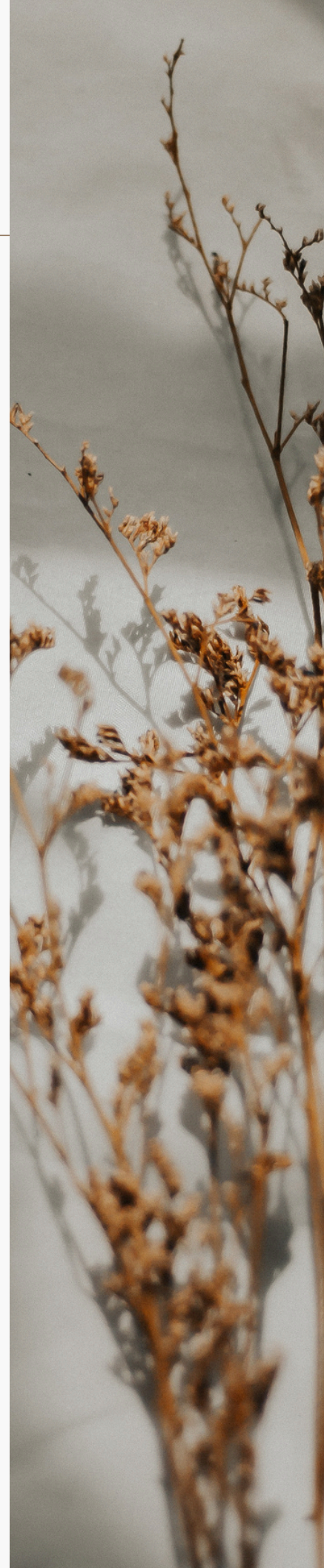
Aline : 15 ans d'échec... 30 jours de transformation

JOUR 4

Vous n'avez jamais manqué de motivation : voilà ce qui bloque vraiment

JOUR 5

La méthode pour perdre du poids à la ménopause





JOUR 1

EXERCICE DU JOUR : LE BILAN HONNETE

Depuis 6 à 12 mois, j'ai...

- mangé "light" / supprimé des repas
- fait attention au gras
- augmenté le sport ou le cardio
- essayé de "tenir" face au sucre
- lu ou suivi des programmes régime
- ressenti frustration / culpabilité
- eu le ventre gonflé malgré mes efforts
- été fatiguée malgré mon hygiène de vie

Total des cases cochées : _____

➡ Plus tu coches, plus ton corps est probablement en mode protection.

JOUR 1

DÉFI DU JOUR : COUVRIR TES BESOINS D'HYDRATATION

Aujourd'hui, tu vas découvrir que ton besoin réel en eau est probablement bien supérieur à ce que tu penses.

☞ Ton corps a besoin de 35 ml d'eau par kilo et par jour

C'est la quantité nécessaire pour :

- ✓ digérer
- ✓ éliminer
- ✓ réguler la glycémie
- ✓ stabiliser l'énergie
- ✓ dégonfler le ventre
- ✓ faire fonctionner tes hormones

Fais le calcul :

Poids (kg) x 35 ml = besoin en eau / jour

Exemple :

709 kg x 35 ml = 2,45 L / jour

Ton calcul :

_____ kg x 35 ml = _____ L / jour



Important :

Ça peut paraître beaucoup.

Ce n'est pas grave si tu n'y arrives pas du premier coup.

Le but n'est pas d'être parfaite.

Le but est de savoir ce dont ton corps a réellement besoin et de progresser pas à pas.

Astuces

- ✓ Utilise une gourde d'au moins 500 ml
→ 3 à 4 gourdes = ta journée. Ça simplifie tout.
- ✓ Bois un verre juste au réveil
→ digestion + énergie + moins de fringales.
- ✓ Aromatise ton eau ou bois des tisanes
→ tu as des recettes juste après
→ plus de plaisir = plus de volume.
- ✓ Associe un repère
→ 1 verre avant chaque repas = +750 ml sans réfléchir.
- ✓ Garde ta bouteille à vue
→ si tu ne la vois pas, tu ne bois pas.



RECETTES EAUX AROMATISÉES

3 EAUX AROMATISÉES PRÊTES EN 1 MINUTE



**EAU
CITRON+CONCOMBRE+MENTHE**

- Un citron tranché
- un demi concombre tranché
- feuilles de menthe



EAU POMME+CANELLE

- une pomme tranchée
- 2 bâtons de canelle



EAU FRUITS ROUGES+BASILIC

- une poignée de framboises
- une poignée de myrtilles
- feuilles de basilic

JOUR 2

EXERCICE DU JOUR : A QUOI RESSEMBLE
TON PETIT DEJEUNER?



Ton petit-déjeuner actuel contient :

- ✓ Protéines : oui non
- ✓ Fibres : oui non
- ✓ Bon gras : oui non
- ✓ Satiété jusqu'à midi : oui non
- ✓ Envie de sucre le soir : oui non

Note ce que tu manges habituellement :

Maintenant, coche ce qui te correspond :

- J'ai faim avant midi
- J'ai des envies sucrées dans l'après-midi
- Je me sens fatiguée le matin
- Je "grignote" automatiquement
- J'ai du mal à tenir sans café

➔ Plus tu coches, plus ton petit-déjeuner manque d'équilibre.

JOUR 2

DÉFI DU JOUR : AJOUTE UNE PROTEINE DANS TON PETIT DÉJEUNER

Dès demain, tu ajoutes au moins 1 source de protéine à ton petit déjeuner.
Pas besoin de révolution. Juste un ajout.

Idées simples :

- ✓ Œufs (2)
- ✓ Fromage blanc / Skyr / petit suisse (non sucré)
- ✓ Jambon / Poulet / Saumon fumé
- ✓ Fromage (30–40 g)
- ✓ Tofu / houmous
- ✓ Ricotta / Cottage cheese

Exemples de combinaisons :

- Omelette + pudding chia
- Skyr + graines + fruits rouges
- Pancake + pudding chia
- Saumon fumé + chèvre frais + galette sarrasin





RECETTES PETIT DÉJEUNER

3 RECETTES DE PETIT DEJEUNER



Les pancakes protéinés

- 1 oeufs
- 2 petits suisses
- ½ banane
- 20g de farine de sarrasin
- 20g de poudre d'amande
- 1 cac de levure chimique

Préparation : Mixer tous les ingrédients liquides ensemble (oeufs, yaourt, banane) puis ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure. Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu de lait végétal ou d'eau. Cuire dans une poêle.



Omelette épinard-champignon

- 2 oeufs
- 1 petit oignon ou 1 petit poivron
- 1 poignée d'épinards
- 50 g de champignon
- fromage frais
- herbes fraîches au choix

Préparation : Faire revenir les oignons a la poêle, puis les champignons et les épinards. Battre deux oeufs et verser la préparation sur les légumes. Ajouter le fromage pendant la cuisson



Pudding chia

- 3 cas de graines de chia ou 30g
- 300 ml de lait végétal (lait de coco, soja ou amande)
- fruits rouges frais ou congelés.
- topping : noix de coco râpée, cacao en poudre, oléagineux...

Préparation : la veille tremper les graines de chia dans le lait végétal. Remuer 4 fois à une minutes d'intervalle. Le lendemain vous pouvez ajouter les toppings de votre choix.

JOUR 3

EXERCICE DU JOUR : TON PROFIL HORMONAL SIMPLIFIÉ

Cortisol

- Fatiguée même après une nuit correcte
- Sommeil léger ou réveils nocturnes
- Sensation de surcharge (mental / émotions)
- Graisse surtout au niveau du ventre

Insuline

- Fringales sucrées dans l'après-midi / le soir
- Fatigue après les repas
- Faim rapide après un repas "light"
- Difficulté à perdre du poids malgré les efforts

Thyroïde

- Froid facilement / mains froides
- Prise de poids "inexpliquée"
- Peau sèche / cheveux qui tombent / ongles cassants
- Ralentie physiquement ou mentalement

Inflammation

- Ventre qui gonfle après les repas
- Douleurs articulaires / musculaires
- Rétention d'eau (mains, jambes, visage)
- Digestion lente ou irrégulière

JOUR 3

EXERCICE DU JOUR : TON PROFIL HORMONAL SIMPLIFIÉ

C <i>ortisol</i> —/4	I <i>nsuline</i> —/4
T <i>hyroïde</i> —/4	I <i>nflammation</i> —/4

Interprétation express :

- ▶ 0–1 = ok
- ▶ 2 = à surveiller
- ▶ 3–4 = blocage possible

JOUR 3

DÉFI DU JOUR : FAIT DE LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Aujourd'hui, tu vas tester un outil simple et immédiat pour calmer ton corps en quelques minutes.

Ce n'est pas de la méditation.

Ce n'est pas du développement personnel.

C'est un outil physiologique pour aider ton corps à baisser le cortisol, donc le stress interne.

ÉTAPE 1 — Télécharge Respirelax

Sur ton téléphone :

➔ iPhone : App Store → "Respirelax+"

➔ Android : Play Store → "Respirelax+"

C'est gratuit et ça prend 10 secondes.

ÉTAPE 2 — Séance Express (5 minutes)

1. Lance l'application

2. Tu inspires quand la bulle monte et tu souffles quand la bulle descend

3. Tu peux le faire 1 à 3 fois par jour.

ÉTAPE 3 — Observe ton ressenti

Coche ce que tu as ressenti après la séance :

- Tension interne ↓
- Respiration plus calme
- Ventre moins serré
- Rythme cardiaque ralenti
- Rien de spécial (c'est ok)

JOUR 4

EXERCICE DU JOUR : CHOISIS 3 AFFIRMATIONS, LIS-LES À VOIX HAUTE (OU DANS TA TÊTE), ET RESPIRE.



Voici celles qu'on te propose :

- "Mon corps a le droit de se reposer."
- "Je n'ai rien à prouver à personne aujourd'hui."
- "Je mérite d'être dans ma propre priorité."
- "Prendre soin de moi n'est pas égoïste."
- "Je peux faire moins et aller mieux."
- "Mon corps n'est pas mon ennemi."
- "J'ai le droit de demander de l'aide."

Mes 3 affirmations du jour :

1. _____

2. _____

3. _____

JOUR 4

DÉFI DU JOUR : PREND SOIN DE TOI

➔ un bain de pieds au sel

Comment faire :

1. Une bassine d'eau chaude
2. Une poignée de sel (gros sel de cuisine ou sel d'Epsom)
3. Trempe 10 à 15 minutes

Ce que ça fait :

- ✓ détente du système nerveux
- ✓ circulation
- ✓ décongestion des jambes
- ✓ baisse de la tension interne
- ✓ baisse des fringales de stress
- ✓ sommeil amélioré



JOUR 5

EXERCICE DU JOUR : MA VERSION DANS 90 JOURS

Aujourd'hui, tu vas répondre à 3 questions qui vont te montrer exactement ce que tu veux vraiment.

1. Dans 90 jours, je veux me sentir :
(ex : légère, fière, énergique, en paix...)

2. Dans 90 jours, je veux que mon corps soit :
(ex : moins gonflé, plus ferme, plus mobile...)

3. Dans 90 jours, je veux que ma vie ressemble à :
(ex : vêtements qui me vont, soirées sans craquage...)

JOUR 5

DÉFI DU JOUR : PREND UNE DECISION
POUR TOI

- Je garde mes objectifs (Jour 5) bien en vue
- Je demande de l'aide au lieu de lutter
- Je prends un rendez-vous pour parler de moi
- J'arrête de me mettre en dernier
- Je ne remets pas à plus tard
- Je choisis ce qui est bon pour moi

À faire maintenant :

Coche 1 seule décision ci-dessus.

Ma décision : _____



NOTES



Nos réseaux sociaux



LOUISAETJORDY



@LOUISAETJORDY



@LOUISAETJORDY

Chaque jour, nous partageons des astuces, des recettes, des explications simples et des solutions concrètes pour :

- ✓ perdre du poids à la (péri)ménopause
- ✓ réduire le ventre gonflé
- ✓ calmer les fringales
- ✓ retrouver de l'énergie
- ✓ comprendre ses hormones
- ✓ plein d'astuces

Tout est gratuit et actionnable, tu peux piocher dedans à ton rythme.

+ de 60 000 femmes nous suivent déjà

Notre communauté grandit parce que :

- ➔ on explique simplement,
- ➔ on donne du concret,
- ➔ on respecte l'expérience de chaque femme,
- ➔ et surtout... ça aide vraiment.

Tu y trouveras des femmes comme toi, avec les mêmes questions et les mêmes objectifs.