

Ta transformation commence
maintenant!

Le Sweet Belly

“Révélez votre énergie avant la ménopause”

Un guide pratique pour apaiser votre ventre,
nourrir votre corps et booster votre vitalité
A utiliser, sans modération!



Parce que la
périménopause
n'est pas une fin,
mais le début
d'une nouvelle
puissance
intérieure.

LIBER'ÊTRE

Sweet Belly

SOMMAIRE

1- INTRODUCTION

Vivre la pérимénopause en douceur et comprendre ses signes

2- LES 10 SIGNES QUE TU ES EN PÉRIMÉNOPAUSE

Reconnaître les premiers changements hormonaux

3- TON RITUEL DU MATIN POUR BOOSTER TON ÉNERGIE

Hydratation, auto-massage, respiration et intention

4- POURQUOI LES RITUELS SONT ESSENTIELS

L'impact sur ton corps, tes émotions et tes symptômes

5- 3 JOURS DE MENUS ÉQUILIBRÉS ET GOURMANDS

🍴 Menus complets avec petit-déjeuner, déjeuner, dîner & dessert

🍲 Recettes détaillées (soupe de lentilles, curry de pois chiches, sauce au yaourt...)

🌿 Astuces bien-être pour une alimentation anti-inflammatoire et riche en protéines

6- MUSCULATION & CARDIO DOUX

Exercices simples et efficaces pour préserver tes muscles et ton équilibre hormonal

7- ASTUCES NATURELLES POUR MIEUX DORMIR

Rituel du soir, alimentation, respiration et environnement propice au repos

8- CONCLUSION – LE CHEMIN NE S'ARRÊTE PAS LÀ

Présentation de l'accompagnement Sweet Belly

9- MOT FINAL & OUVERTURE VERS ALMA FÉMINA

Gratitude, renaissance et puissance féminine

Sweet Belly

Bienvenue dans ce guide

La **périménopause** est une étape de vie que beaucoup de femmes redoutent.

Fatigue, sommeil perturbé, **prise de poids**, digestion plus lente, **bouleversements** émotionnels...

Autant de signes qui peuvent donner l'impression de **perdre pied**.

Et pourtant, cette période peut devenir une formidable opportunité de **renaissance**.

C'est le moment de se **reconnecter** à son corps, d'écouter son ventre, et d'apprendre à **nourrir son énergie** de façon durable.

À travers mon approche **Sweet Belly**, j'accompagne les femmes à :

- ★ se libérer des tensions et émotions stockées dans le ventre,
- ★ retrouver confiance dans leur corps,
- ★ préparer la ménopause avec sérénité et vitalité.

Ce mini **e-book** est une première étape :

☞ Tu vas y découvrir les **10 signes** de la périménopause, un **rituel** du matin pour bien commencer la journée, des **menus** simples et gourmands pour 3 jours, des exemples **d'exercices doux**, et mes **astuces** naturelles pour mieux dormir.

Installe-toi confortablement, prends ce temps pour toi, et laisse-toi guider 🌸.

Sweet Belly

Les 10 signes que tu es en périménopause

Qu'est-ce que la périménopause?

La **périménopause** est la période de **transition** qui précède la ménopause.

Elle peut débuter généralement entre **40 et 50 ans**, parfois plus tôt ou plus tard, et dure plusieurs **années**.

Pendant cette **phase**, la production d'hormones (principalement **œstrogènes** et **progestérone**) devient irrégulière, ce qui peut provoquer des **changements** physiques, émotionnels et cognitifs.

Même si elle peut sembler **déroutante**, cette période est naturelle et peut être **apaisée** grâce à une **écoute** attentive de ton corps, une **alimentation** adaptée et des **rituels** bien-être ciblés.



Sweet Belly

Les 10 signes les plus fréquents :

- ✚ **Cycles irréguliers** – les règles peuvent devenir plus rapprochées, plus espacées ou plus abondantes.
- ✚ **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes** – sensations soudaines de chaleur et transpiration, surtout la nuit.
- ✚ **Troubles du sommeil** – difficultés à s'endormir ou réveils fréquents.
- ✚ **Fatigue persistante** – baisse d'énergie malgré un sommeil suffisant.
- ✚ **Prise de poids abdominale** – redistribution des graisses vers le ventre et la taille.
- ✚ **Ballonnements et digestion plus lente** – inconfort digestif et sensation de ventre gonflé.
- ✚ **Sauts d'humeur et irritabilité** – émotions amplifiées, sensibilité accrue.
- ✚ **Baisse de la libido** – diminution du désir sexuel ou changement dans la sensibilité.
- ✚ **Perte de masse musculaire** – le corps a besoin de plus de protéines et d'exercices doux pour maintenir la tonicité.
- ✚ **Difficulté de concentration et mémoire moins performante** – le cerveau peut être moins alerte et les idées plus floues.

💡 ASTUCE SWEET BELLY :

MÊME SI CES SIGNES PEUVENT SEMBLER DÉRANGEANTS, ILS SONT AUSSI DES INDICATEURS PRÉCIEUX POUR PRENDRE SOIN DE TOI ET PRÉPARER TON CORPS À LA MÉNOPAUSE DE MANIÈRE HARMONIEUSE.

Sweet Belly

Les rituels Sweet Belly : prendre soin de soi au quotidien

Pourquoi les rituels sont essentiels avant et pendant la ménopause.

La **périménopause** et la **ménopause** apportent leur lot de changements :

fatigue, **bouffées de chaleur**, troubles du sommeil, ballonnements, sautes d'humeur...

Liber'Etre- Liber'Etre- liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre

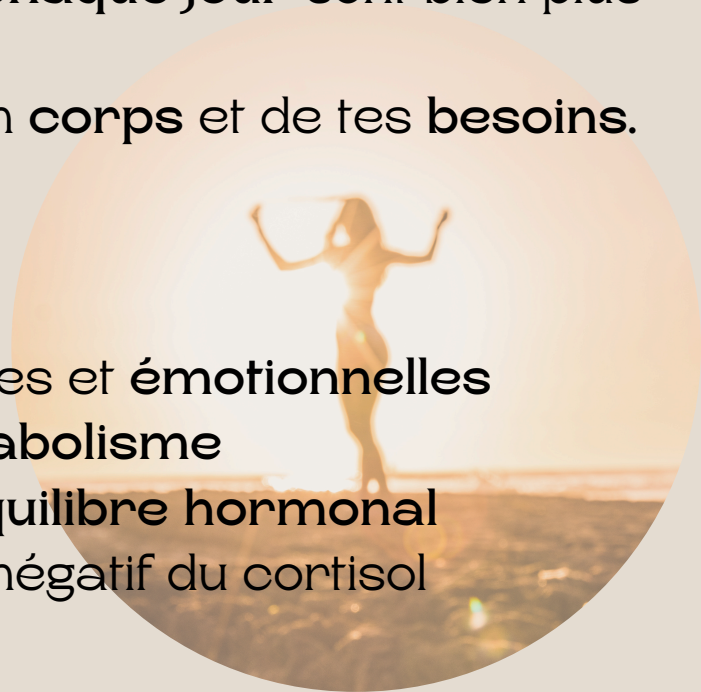
Mais il est possible de limiter ces **symptômes** et de vivre cette période en **douceur** grâce à des rituels **simples** et **réguliers**.

Ces **moments** que tu t'accordes **chaque jour** sont bien plus que de simples **habitudes** :

ils sont une écoute attentive de ton **corps** et de tes **besoins**.

S'accorder ce temps permet de :

- Relâcher les **tensions** physiques et **émotionnelles**
- **Stimuler** la digestion et le **métabolisme**
- Maintenir ton énergie et ton **équilibre hormonal**
- Prévenir le stress et l'**impact** négatif du cortisol





Sweet Belly

Les rituels Sweet Belly que je te propose :

1 - Rituel du matin – énergie et légèreté

- Hydratation douce : eau tiède + citron
- Auto-massage du ventre
- Respiration consciente
- Intention positive pour la journée

2 - Rituel après repas – digestion et détente

- Quelques minutes de marche ou étirement doux
- Massage léger du ventre ou respiration profonde
- Tisane digestive (gingembre, fenouil, camomille)

3 - Rituel anti-stress / milieu de journée

- Pause de 5 minutes pour respirer profondément
- Visualisation positive ou gratitude
- Reconnexion à ses sensations corporelles

4 - Rituel du soir – préparation au sommeil

- Bain ou douche tiède relaxante
- Étirements doux ou yoga léger
- Massage du ventre ou auto-acupression
- Écriture rapide : 3 choses positives de la journée

5 - Rituel émotionnel Sweet Belly

- Identifier une émotion bloquée (colère, frustration, tristesse)
- Laisser sortir cette émotion par l'écriture ou la respiration consciente
- Clore par une affirmation positive pour ton corps et ton énergie





Sweet Belly

Rituel du matin Énergie et légèreté (10 min)

Objectif : réveiller ton corps, activer la circulation et préparer la journée avec énergie.

Pas à pas :

✨ Bois un grand verre d'eau tiède avec un filet de citron.

✨ Place tes mains sur ton bas-ventre.

✨ Effectue de doux cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant 3 minutes.

✨ Inspire profondément par le nez en gonflant le ventre, expire lentement par la bouche, 3 minutes.

✨ Formule une intention positive : « Je nourris mon corps et mon énergie aujourd'hui. »

Astuce Sweet Belly : ressens les zones de tension et laisse ton ventre se détendre.



Sweet Belly

**Rituel après repas – digestion et détente
(5-10 min)**

Objectif : faciliter la digestion et relâcher les tensions abdominales.

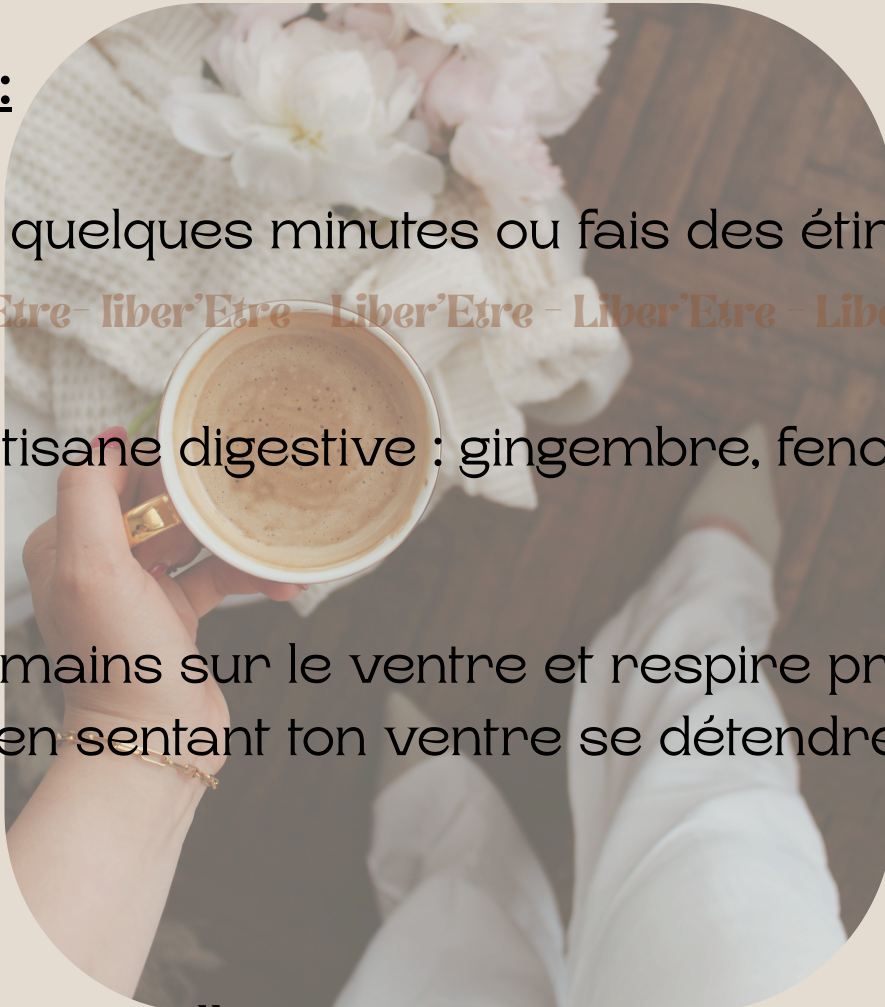
Pas à pas :

✨ Marche quelques minutes ou fais des étirements doux.

✨ Bois une tisane digestive : gingembre, fenouil ou camomille.

✨ Pose les mains sur le ventre et respire profondément 3 à 5 fois, en sentant ton ventre se détendre.

Astuce Sweet Belly : ce petit moment permet de réduire les ballonnements et de prévenir la lourdeur digestive.





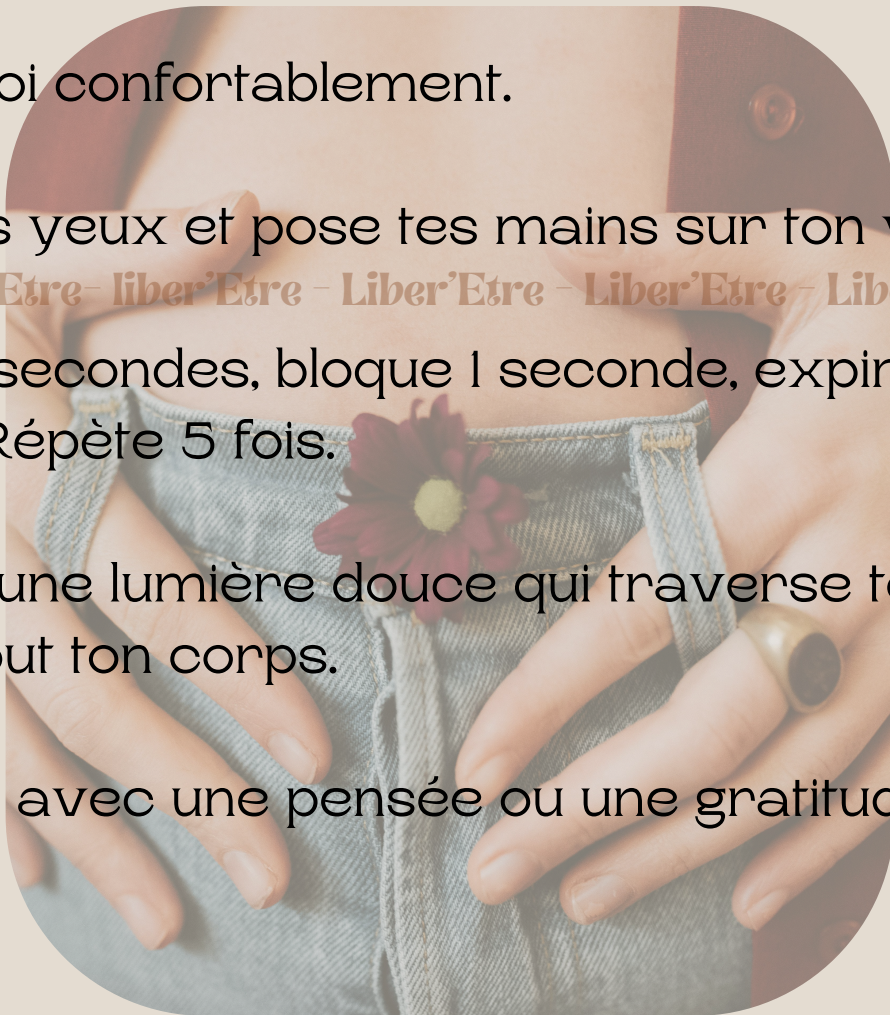
Sweet Belly

Rituel anti-stress – milieu de journée (5 min)

Objectif : relâcher les tensions accumulées et reconnecter le corps et l'esprit.

Pas à pas :

- ✨ Assieds-toi confortablement.
- ✨ Ferme les yeux et pose tes mains sur ton ventre.
Liber'Etre - Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre
- ✨ Inspire 4 secondes, bloque 1 seconde, expire 6 secondes. Répète 5 fois.
- ✨ Visualise une lumière douce qui traverse ton ventre et détend tout ton corps.
- ✨ Terminer avec une pensée ou une gratitude pour toi-même.



Astuce Sweet Belly : faire ce rituel régulièrement diminue l'anxiété et le cortisol, réduisant les bouffées de chaleur et la fatigue.



Sweet Belly

**Rituel du soir – préparation au sommeil
(10-15 min)**

**Objectif : favoriser un sommeil réparateur et calmer
le système nerveux.**

Pas à pas :

✦ Prends une douche ou un bain tiède relaxant.

✦ Étire doucement tes bras, tes jambes et ton dos.

✦ Masse doucement ton ventre ou pratique l'auto-acupression sur le bas-ventre.

✦ Note 3 choses positives dans un carnet ou exprime ta gratitude.

Astuce Sweet Belly : ce rituel favorise un sommeil plus profond et une récupération optimale.



Sweet Belly

Rituel émotionnel Sweet Belly (5-10 min)

Objectif : libérer les émotions bloquées et renforcer le lien avec ton corps.

Pas à pas :

✨ Assieds-toi dans un endroit calme, mains sur le ventre.

✨ Identifie une émotion présente : colère, frustration, tristesse

✨ Laisse-la s'exprimer par l'écriture ou en respirant profondément.

✨ Terminer par une affirmation positive pour ton corps et ton énergie :

“ Mon corps est mon allié, je l'écoute et je le respecte.”

Astuce Sweet Belly : libérer ses émotions aide à réduire les tensions abdominales, les ballonnements et favorise un métabolisme équilibré

Sweet Belly

3 jours de menus équilibrés & gourmands

Se nourrir pour soutenir son corps avant et pendant la ménopause

À la **périménopause** et à la **ménopause**, l'alimentation joue un rôle clé pour limiter les symptômes, préserver l'énergie et soutenir le métabolisme.

Le **corps change** : les hormones fluctuent, la masse musculaire diminue, le stockage des graisses augmente (surtout autour du ventre).

👉 C'est pourquoi il est essentiel de :

Liber'Etre - Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre

- Augmenter les **protéines** (poisson, œufs, légumineuses, volailles, oléagineux) pour nourrir les muscles et éviter leur fonte.
- Privilégier les aliments **anti-inflammatoires** (légumes verts, baies, épices comme le curcuma, oméga 3) pour réduire bouffées de chaleur, douleurs et fatigue.
- Éviter les régimes drastiques **✗** qui accentuent le **déséquilibre hormonal**, fragilisent le métabolisme et provoquent des carences.
- Adopter une alimentation **intuitive** et **bienveillante** 🌱 qui nourrit ton corps sans frustration.

💡 Avec de petits ajustements dans l'assiette, tu peux soutenir ton **équilibre hormonal**, limiter la prise de poids et retrouver de la **vitalité**.

Sweet Belly

Exemple de menus sur 3 jours

🌸 JOUR 1

- Petit-déjeuner :

Yaourt grec nature
+ fruits rouges
+ graines de chia
et quelques amandes

- Déjeuner :

Quinoa
+ pavé de saumon cuit
au four
+ légumes rôtis
(brocolis, courgettes, carottes)
+ filet d'huile d'olive

- Collation :

Pomme + poignée de noix

- Dîner :

Soupe de lentilles corail
au lait de coco
+ épinards sautés au curcuma

- **Compote maison sans sucre
ajouté** (pomme, poire,
cannelle)

👉 Riche en fibres, facile à
digérer.



Sweet Belly

Recette express

Soupe de lentilles corail au lait de coco

Pour 2 personnes – Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients :

- 150 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de gingembre en poudre (ou frais râpé)
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1- Éplucher et couper la carotte en rondelles.
Hacher l'oignon et l'ail.

2- Dans une casserole, faire revenir oignon, ail et carotte avec l'huile d'olive 3 minutes.

3- Ajouter les lentilles corail, couvrir d'eau (environ 50 cl) et laisser mijoter 15 minutes.

4- En fin de cuisson, ajouter le lait de coco, les épices, sel et poivre. Mixer pour obtenir une texture onctueuse.

💡 **Astuce Sweet Belly :** cette soupe est riche en fibres et en protéines végétales. Elle apaise la digestion et limite les pics de glycémie, parfait pour le soir.



Sweet Belly

Exemple de menus sur 3 jours

🌸 JOUR 2

- Petit-déjeuner :

Omelette aux épinards et champignons
+ 1 tranche de pain complet +
thé vert

- Déjeuner :

Filet de poulet grillé
+ patate douce vapeur
+ salade de roquette et avocat

- Collation :

Houmous
+ bâtonnets de concombre et carotte

- Dîner :

Curry de pois chiches et légumes
+ riz basmati complet

- **Mousse légère** au yaourt et fruits rouges (yaourt fouetté + fruits mixés)

👉 Antioxydants et protéines.



Sweet Belly

Recette Express

Curry de pois chiches & légumes

Pour 2 personnes – Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits (en bocal ou maison)
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 carotte
- 1 c. à soupe de pâte de curry douce
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou d'olive
- Coriandre fraîche (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation :

- 1- Couper la courgette, le poivron et la carotte en dés.
- 2- Dans une poêle, faire chauffer l'huile et faire revenir les légumes 5 minutes.
- 3- Ajouter les pois chiches, le lait de coco et la pâte de curry.
- 4- Mélanger et laisser mijoter 10 minutes à feu doux.
- 5- Servir chaud, parsemé de coriandre fraîche, avec du riz basmati complet.

💡 **Astuce Sweet Belly :** le pois chiche est une excellente source de protéines et de fibres. Associé au lait de coco et aux épices, il a un effet anti-inflammatoire et rassasiant.



Sweet Belly

Exemple de menus sur 3 jours

🌸 JOUR 3

- Petit-déjeuner :

Smoothie protéiné

lait végétal enrichi

+ banane

+ myrtilles

+ une cuillère de protéine végétale
ou poudre de collagène)

- Déjeuner :

Pavé de cabillaud

+ quinoa

+ légumes vapeur

(haricots verts, chou-fleur)

+ sauce au yaourt et herbes fraîches

- Collation :

Fromage blanc

+ quelques noix

+ cannelle

- Dîner :

Salade gourmande :

lentilles vertes

+ œufs durs

+ tomates cerises

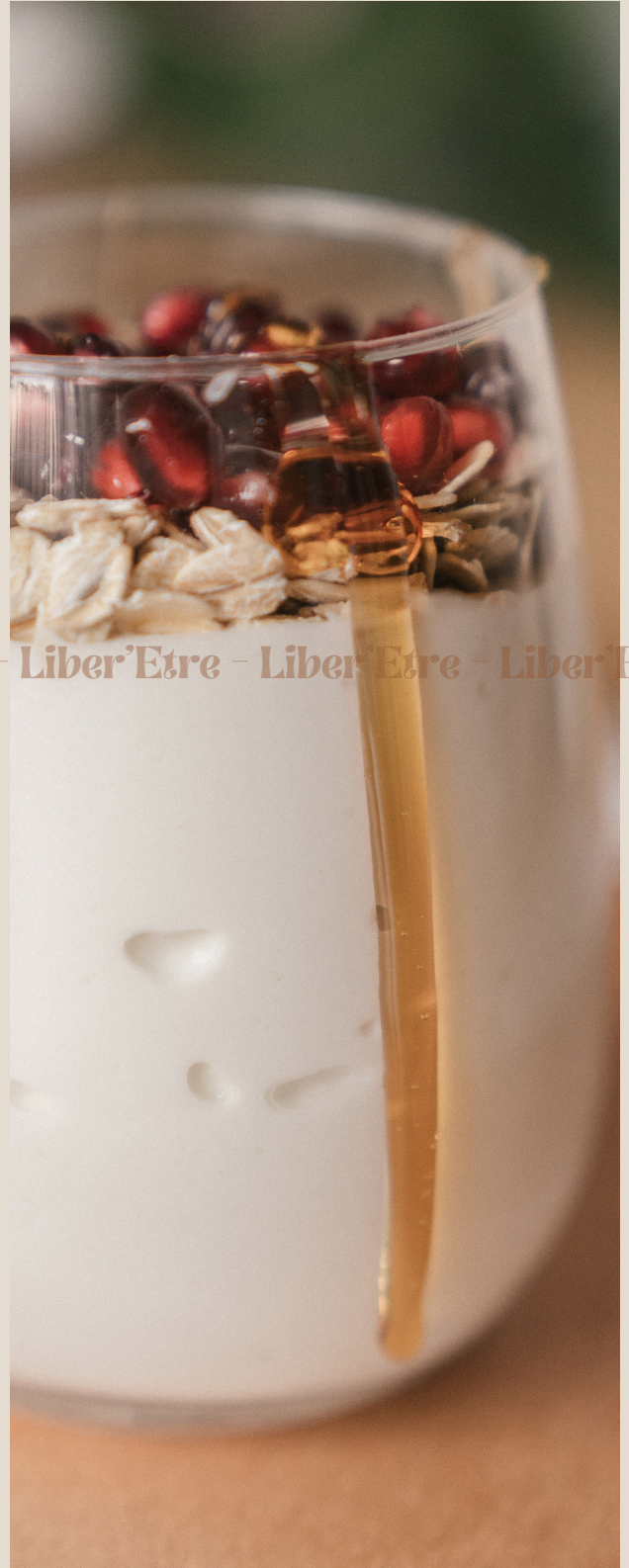
+ graines de courge

+ vinaigrette huile de noix

- Bowl "nuit douce" :

banane écrasée + une cuillère de purée
d'amande

👉 Aide à la production de sérotonine &
mélatonine.



Sweet Belly

Recette Express

Sauce au yaourt & herbes fraîches (pour poisson ou légumes)

Pour 2 personnes – Préparation : 5 min

Ingrédients :

- 1 yaourt nature (végétal ou au lait de brebis pour une meilleure digestion)
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées (ciboulette, persil, aneth...)
- Sel, poivre

Préparation :

1- Mélanger dans un bol le yaourt, la moutarde et le jus de citron.

2- Ajouter les herbes, sel et poivre.

3- Servir en accompagnement d'un pavé de cabillaud, de légumes vapeur ou d'une salade.

💡 **Astuce Sweet Belly :** cette sauce allège les plats, remplace les sauces lourdes, et apporte calcium + probiotiques.



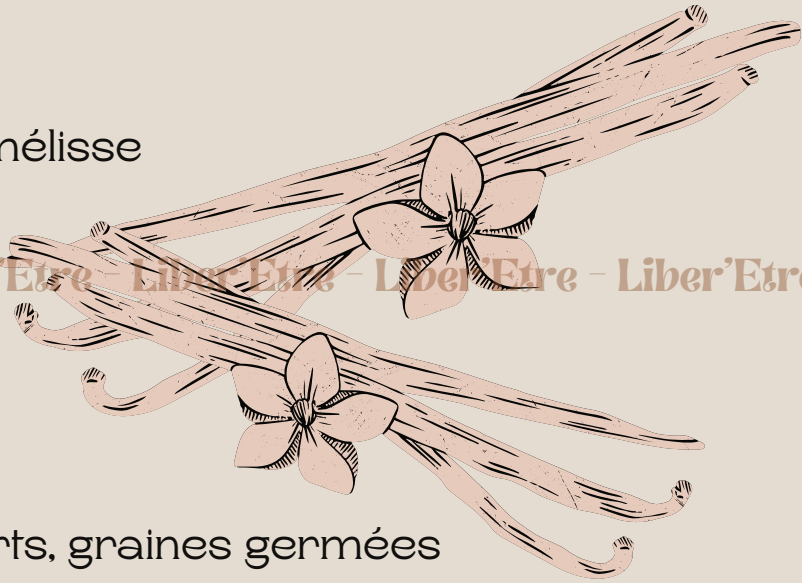
Sweet Belly

Les Aliments qui Soutiennent la Digestion & l'Émotionnel

Apaisants pour le ventre :

- ✓ Fenouil, gingembre, curcuma (anti-ballonnements)
- ✓ Bouillons, soupes et légumes cuits (digestion douce)
- ✓ Infusions de camomille, menthe, mélisse (calmantes)

Liber'Etre - Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre



Fluidifiants pour l'énergie :

- ✓ Céréales complètes, légumes verts, graines germées (énergie durable)
- ✓ Aliments riches en oméga-3 (avocat, poissons gras, noix)

Soutiens émotionnels :

- ✓ Chocolat noir 70% (sérotonine boost)
- ✓ Fruits rouges (antioxydants et légèreté)
- ✓ Miel et cannelle (réconfort et douceur)

Sweet Belly

Conclusion

Ces **menus** sont une base pour ouvrir la porte vers une **nouvelle façon** de s'alimenter :

Riche en nutriments, respectueuse de ton métabolisme et **anti-inflammatoire**.

Liber'Etre- Liber'Etre- liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre

Ils ne sont pas là pour te **restreindre**, mais pour te montrer qu'il est possible de manger **sainement**, avec plaisir, tout en soutenant ton corps dans cette **transition**.

✨ Rappelle-toi :

ce n'est pas la privation qui crée l'équilibre, mais l'écoute de ton ventre et le choix d'aliments qui t'apaisent et te nourrissent profondément.



Sweet Belly

Musculation & cardio doux : bouger pour soutenir ton corps

Pourquoi bouger autrement à la ménopause

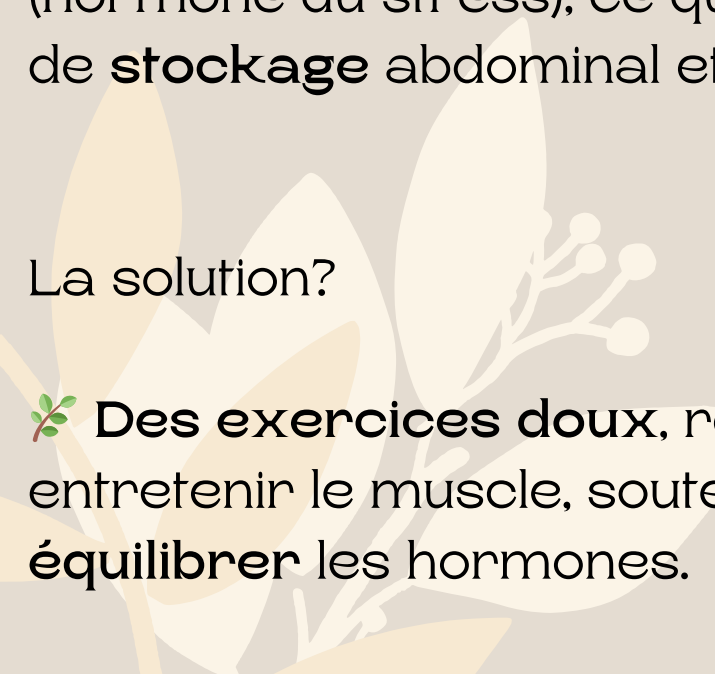
À la **périménopause** et à la **ménopause**, beaucoup de femmes observent une **prise de poids** abdominale et une fonte musculaire.

👉 Ce n'est pas une fatalité : l'activité physique adaptée est l'une des **meilleures clés** pour garder un corps fort, énergique et **équilibré**.

Mais attention **×** :
les entraînements trop **intenses** augmentent le **cortisol** (hormone du stress), ce qui peut provoquer encore plus de **stockage** abdominal et accentuer la **fatigue**.

La solution?

🌿 **Des exercices doux**, réguliers et ciblés pour entretenir le muscle, soutenir le **métabolisme** et **équilibrer** les hormones.



Sweet Belly

Musculation & cardio doux : bouger pour soutenir ton corps

La musculation douce : ton alliée anti-âge

Objectif : préserver la masse musculaire, soutenir les os et brûler des calories au repos.

Exemples (2 à 3 fois/semaine, 20-30 min) :

- **Squats** : 3 séries de 10
→ renforce cuisses & fessiers
- **Fentes** : 2 séries de 10 par jambe
→ travaille jambes & équilibre
- **Gainage** : 2 x 30 secondes
→ tonifie la sangle abdominale en douceur
- **Pompes contre un mur** : 2 séries de 8-10
→ renforce bras & poitrine



💡 Pas besoin de matériel pour commencer! mais au fur et à mesure, commence à rajouter des poids et augmente les petit à petit.

(ceux ci ne sont que des exemples évidemment)



Sweet Belly

Musculation & cardio doux : bouger pour soutenir ton corps

Le cardio doux : énergie & équilibre hormonal

Objectif : stimuler la circulation, soutenir le cœur, évacuer le stress.

Liber'Etre- Liber'Etre- liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre- Liber'Etre - Liber'Etre
Exemples

(3 à 4 fois/semaine, 20-40 min)

- Marche rapide en extérieur 🌿
- Vélo tranquille ou elliptique 🚴♀️
- Natation 🏊♀️
- Danse fluide 💃

(sans impact, pour le plaisir)



Sweet Belly

Musculation & cardio doux : bouger pour soutenir ton corps

Les activités corps-esprit : un équilibre global

À combiner régulièrement pour relâcher les tensions et réduire le stress :

- Yoga doux
- Pilates
- Tai chi ou Qi Gong
- Étirements quotidiens



Conclusion :

En intégrant ces exercices régulièrement, tu soutiens ton métabolisme, tu entretiens tes muscles, tu réduis le stress et tu facilites la gestion du poids.

💡 Souviens-toi : mieux vaut 20 minutes douces et régulières que 1h intense qui épuise ton corps.

Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir

Retrouver un sommeil réparateur à la ménopause



À la **périménopause** et à la **ménopause**, le sommeil est souvent perturbé :

- réveils nocturnes,
- insomnie,
- bouffées de chaleur,
- esprit qui rumine sans arrêt...

Liber'Etre - Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre

Ces **troubles** sont liés aux **variations hormonales** (notamment la baisse de la progestérone, hormone naturellement apaisante).

☞ Un **sommeil de qualité** est pourtant **essentiel** pour l'équilibre émotionnel, la gestion du poids, l'énergie et la **santé globale**.

La bonne nouvelle?

🌿 Il existe des **solutions naturelles** pour **apaiser** le corps et favoriser l'endormissement.

Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir



1. Créer un rituel du soir apaisant

1. Éteindre les écrans 1h avant le coucher

- Pourquoi ? La lumière bleue bloque la mélatonine, hormone du sommeil, et maintient ton cerveau en mode "veille active".
- Comment ? Remplace les écrans par une lecture douce, de la musique relaxante ou l'écriture de quelques lignes dans ton carnet.



2. Créer une atmosphère apaisante

- Lumière tamisée (lampe douce, bougie)
- Bain ou douche tiède → apaise le système nerveux et favorise la baisse de température corporelle, signal pour l'endormissement
- Étirements doux ou 5 minutes de respiration pour relâcher les tensions

Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir

2. Soigner son alimentation du soir

- Pourquoi?

Ce que tu manges le soir influence directement ton sommeil.



- À privilégier :

- Repas léger, facile à digérer (éviter les plats lourds et gras)
- Légumes + protéines douces (poisson, œufs, légumineuses)
- Aliments riches en tryptophane (banane, dinde, noix, graines de courge) → précurseur de la sérotonine et mélatonine



- À éviter :

café, thé, chocolat, alcool, repas trop tardifs ou copieux.



Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir



Les plantes alliées du sommeil

Certaines plantes agissent comme de véritables soutiens naturels :

- **Camomille** 🌼 → apaise le système nerveux, idéale contre l'anxiété légère
- **Mélisse** 🌿 → diminue les palpitations et calme les tensions digestives qui perturbent le sommeil
- **Tilleul** 🌲 → favorise la détente musculaire et nerveuse
- **Passiflore** 🌸 → aide en cas de réveils nocturnes et de ruminations mentales
- **Verveine** ❤️ → adoucit les tensions émotionnelles et prépare à un sommeil paisible

💡 Un mélange de ces plantes en tisane, 30 minutes avant de dormir, devient un rituel sacré qui dit à ton corps :
“la nuit peut commencer.” attention, certaines plantes ne sont pas adaptées pour tous le monde! Renseignez-vous auprès d'un professionnel.

Sweet Belly

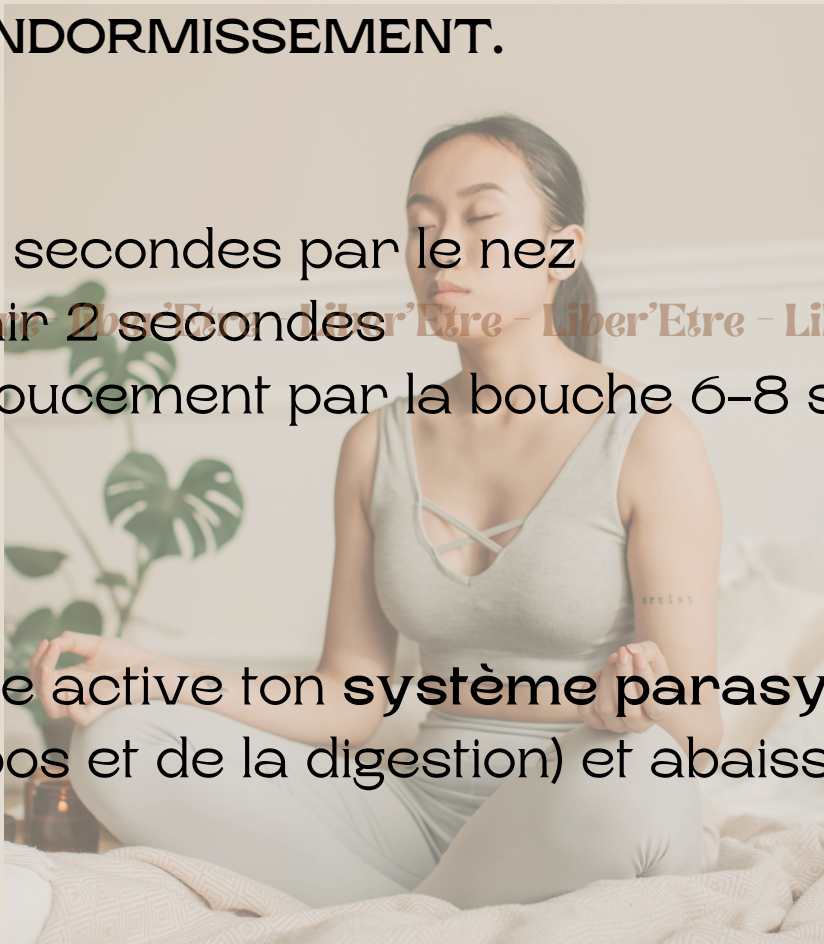
5 astuces naturelles pour mieux dormir

Respiration & relâchement

POURQUOI? LE STRESS AUGMENTE LE CORTISOL, QUI BLOQUE L'ENDORMISSEMENT.

- Inspire 4 secondes par le nez
- Garde l'air 2 secondes
- Expire doucement par la bouche 6-8 secondes

☞ Ce rythme active ton **système parasympathique** (celui du repos et de la digestion) et abaisse le **cortisol**.



Résultat :

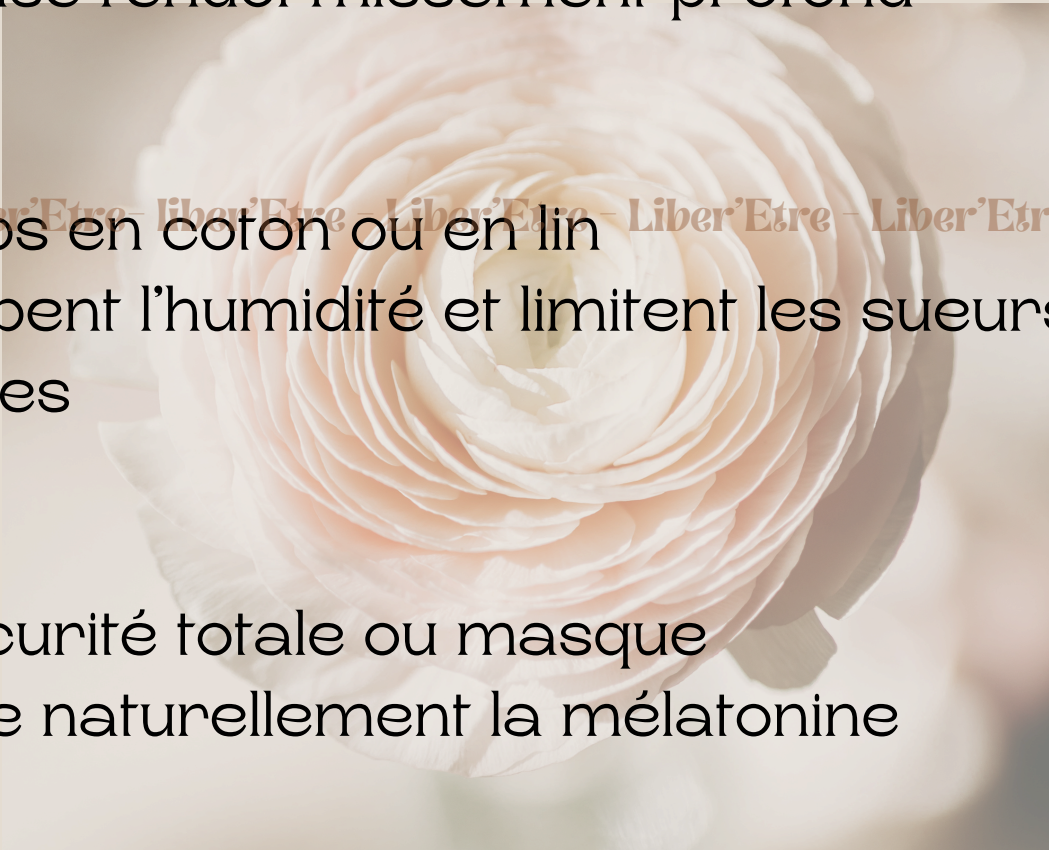
l'**esprit** se calme, les **tensions** musculaires se **relâchent** et le sommeil vient plus facilement.

Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir

Ton environnement, ton cocon

- Chambre fraîche (18-19°C)
→ favorise l'endormissement profond
- Draps en coton ou en lin
→ absorbent l'humidité et limitent les sueurs nocturnes
- Obscurité totale ou masque
→ stimule naturellement la mélatonine
- Pas de téléphone sur la table de nuit ✗
→ les ondes et les notifications maintiennent ton système en vigilance





Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir

Conclusion :

Le rituel du soir n'est pas qu'une routine, c'est un cadeau que tu offres à ton corps.

En le répétant chaque jour, tu installes une sécurité intérieure, tu diminues les insomnies et tu favorises des nuits vraiment réparatrices.

🌙 Ton sommeil devient ton meilleur allié pour traverser la ménopause avec énergie et sérénité.



Sweet Belly

Tu n'es pas seule dans cette transition

La **périménopause** et la **ménopause** ne sont pas une fin, mais une nouvelle **étape** de vie.

Avec une **alimentation adaptée**, des **rituels** bien-être, une activité physique **douce** et des **astuces naturelles**, tu as déjà entre les mains des clés pour **apaiser** ton corps et retrouver ton **énergie**.

💡 Mais pour des **résultats** qui durent et un véritable **accompagnement** en **profondeur**, il est parfois nécessaire d'aller plus loin, entourée et **guidée**.



Sweet Belly

Et si tu passais à l'étape suivante?

Mon accompagnement **Sweet Belly** a été créé spécialement pour les **femmes** comme toi, qui veulent vivre cette transition avec **sérénité** et **confiance**.

👉 Ce que tu trouveras dans **Sweet Belly** :

🔥 **6 massages Belly** pour libérer les tensions abdominales, relancer la digestion et reconnecter à ton énergie féminine.

🔥 **Des exercices émotionnels**, pour transformer les blocages intérieurs en force et retrouver légèreté.

🔥 **Le Sweet Délice** Un programme alimentaire de 7 jours pour poser de nouvelles bases sans frustration, en nourrissant ton corps de l'intérieur.

🔥 **Un livret PDF** de rituels & conseils bien-être, jour après jour, pour ancrer de nouvelles habitudes et transformer ton quotidien.

Sweet Belly

Pourquoi choisir Sweet Belly?

Parce que mes **clientes** ne perdent pas seulement des **kilos** :

Elles retrouvent confiance en elles, **énergie**, sérénité et un corps **apaisé**.

C'est un **accompagnement** complet qui agit sur le corps, l'alimentation, les **émotions** et l'**hygiène de vie**... pour des **résultats** durables. 🌸

Liber'Etre - Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre

✉ **TON PROCHAIN PAS :**

Si tu sens que ce guide a **résonné en toi** et que tu es prête à prendre soin de toi en **profondeur**, je t'invite à découvrir le **Sweet Belly**.

👉 **Me contacter** via insta/facebook ou par e-mail :

✉ elodie_boisseau@hotmail.fr

💖 Tu n'as pas à traverser cette étape seule.


Ensemble, nous pouvons transformer ta **ménopause** en une véritable **renaissance féminine**.

Sweet Belly

Un dernier mot pour toi

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide.

En le lisant, tu as déjà posé une **première pierre** sur ton chemin vers plus **d'équilibre**, d'énergie et de sérénité.

 N'oublie jamais que la **périménopause** et la **ménopause** ne sont pas une perte, mais une **renaissance** possible.

Ton **corps** te parle, il te demande de **l'écouter** et de l'honorer.

CE QUE TU VIENS D'EXPLORER...

- Des rituels simples pour mieux vivre ton quotidien
- Une alimentation adaptée pour soutenir ton énergie
- Des exercices doux pour préserver ta force et ton équilibre
- Des astuces naturelles pour apaiser ton sommeil

 Tu es déjà en train de reprendre ton pouvoir, **pas à pas**.

Sweet Belly

Un dernier mot pour toi

Et après **Sweet Belly** ?

Si **Sweet Belly** est le premier pas pour reconnecter à ton ventre et à ton bien-être...


Mon accompagnement **Alma FÉMINA** est une véritable immersion dans la transformation féminine.

C'est un **espace sacré** que j'ai créé pour **accompagner** les femmes dans toutes les étapes de cette **transition**, bien au-delà des symptômes.

Un chemin pour libérer, renaître, apaiser, honorer et révéler toute ta puissance féminine.

 **MERCI & À TRÈS BIENTÔT**

Merci de ta **confiance**, merci de t'offrir ce temps pour toi.

Souviens-toi : tu n'es pas seule. 

Je suis là pour t'accompagner à chaque étape, avec **douceur** et **bienveillance**.

Avec toute ma gratitude,

Élodie - LIBER'ETRE 