

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 périmenopause en douceur et comprendre ses signes

2- LES 10 SIGNES QUE TU ES EN PÉRIMÉNOPOAUSE

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 périmenopause

Qu'est-ce que la périmenopause?

La périmenopause 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 **progesterone**) 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.

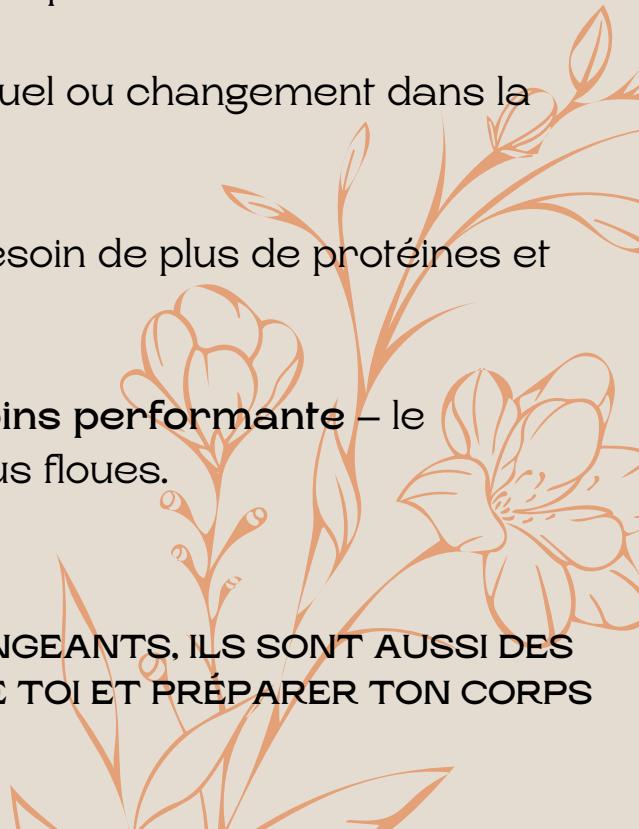
📍 **Baisse de la libido** – diminution du désir sexuel ou changement dans la sensibilité.

📍 **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 MÉNOPOAUSE 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 pérимénopause 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

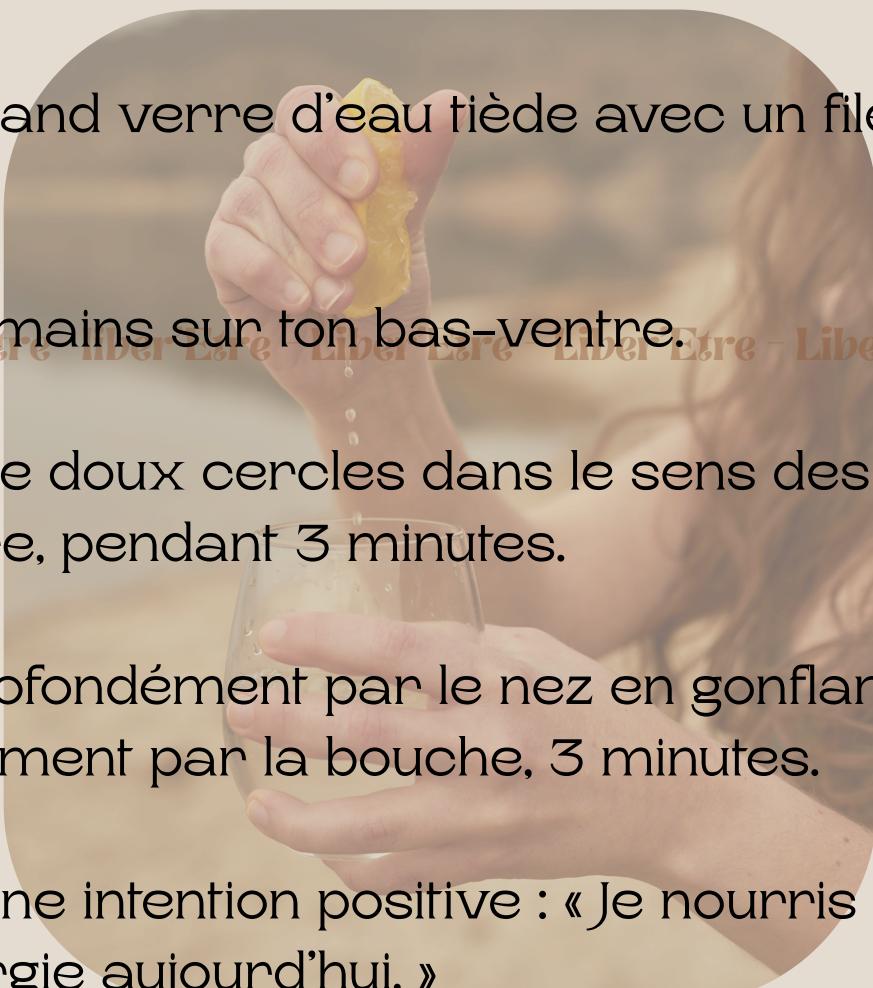


Sweet Belly

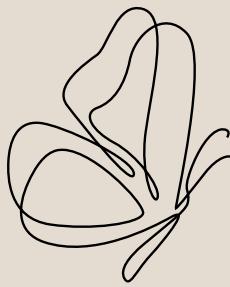
Rituel du matin Énergie et légèreté (10 min)

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.

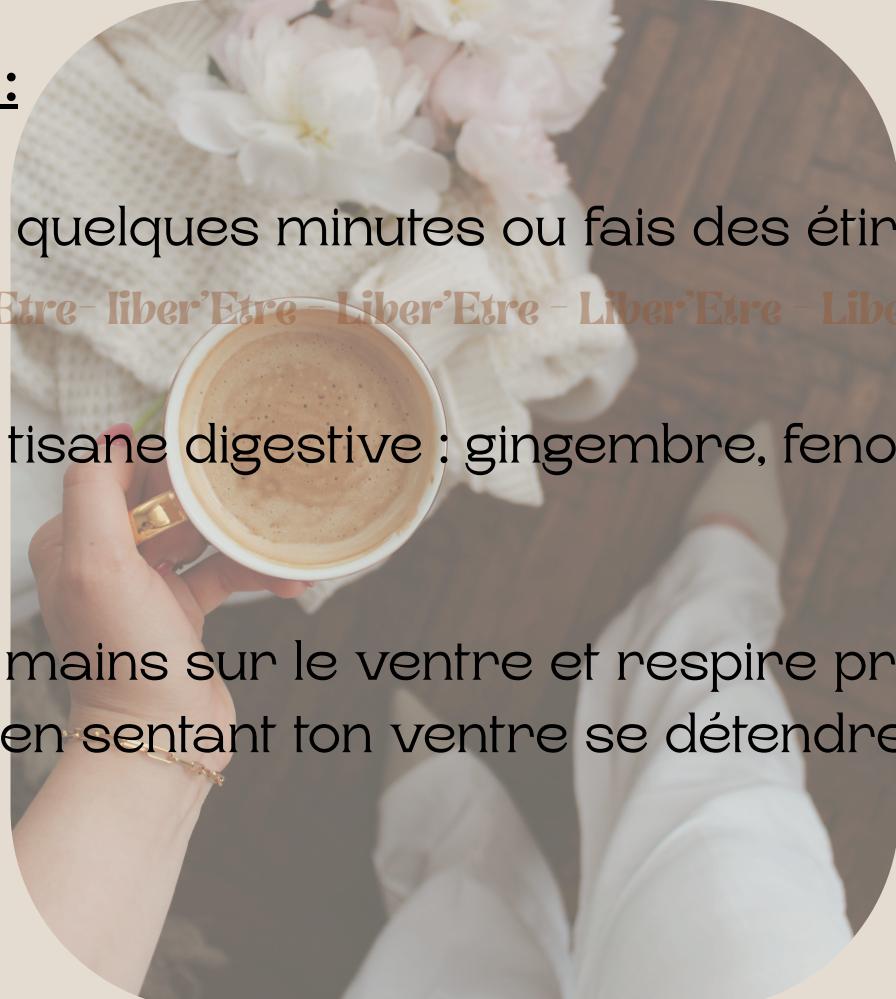


Sweet Belly

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

Objectif : faciliter la digestion et relâcher les tensions abdominales.

Pas à pas :

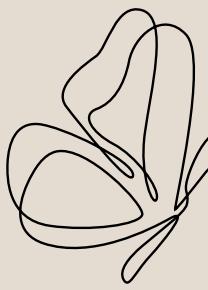


✿ Marche quelques minutes ou fais des étirements doux. ~~Liber'Etre - liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre - Liber'Etre~~

✿ 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.

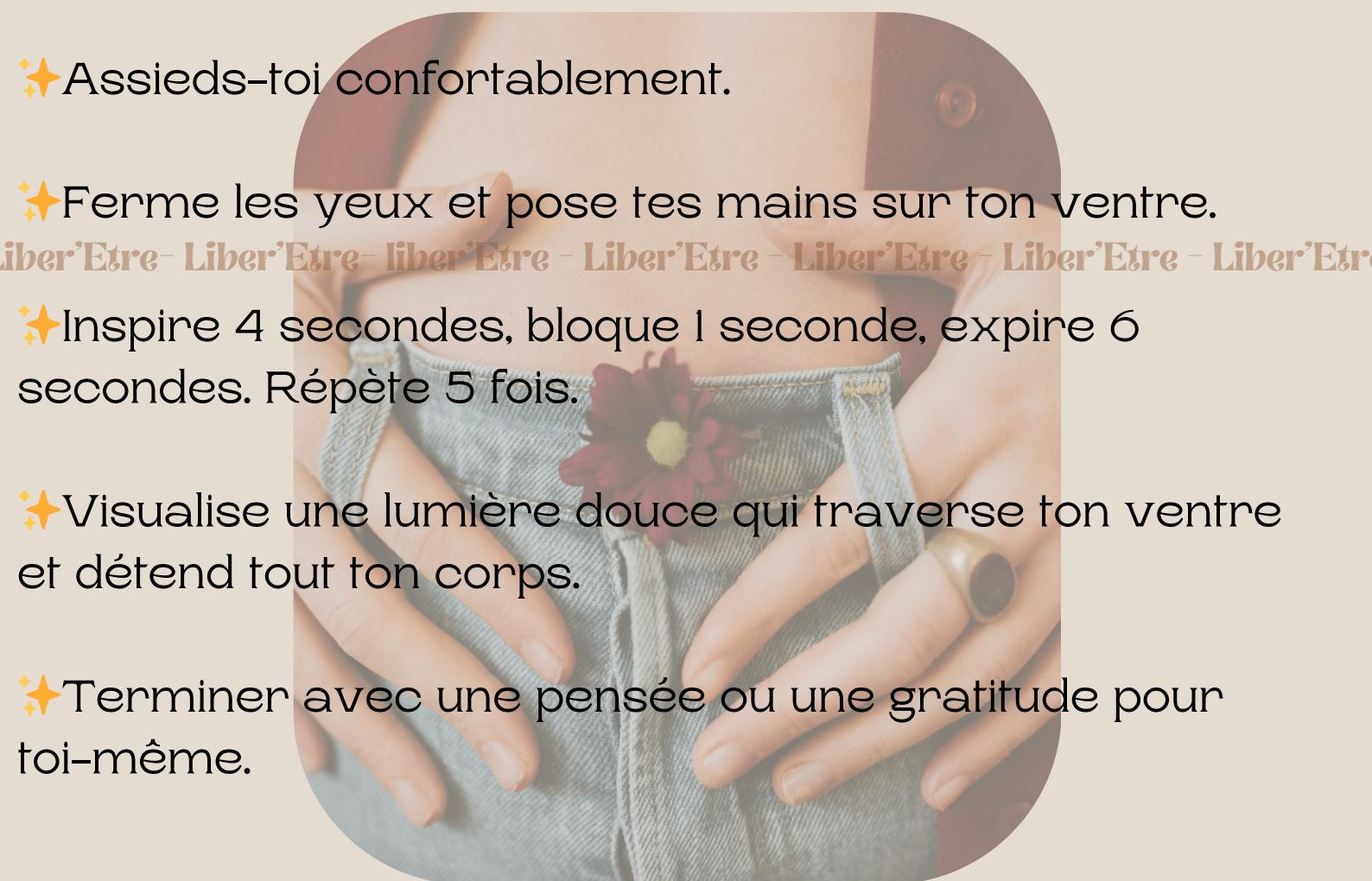


Sweet Belly

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.
- ✿ 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.
- ✿ Etire 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.

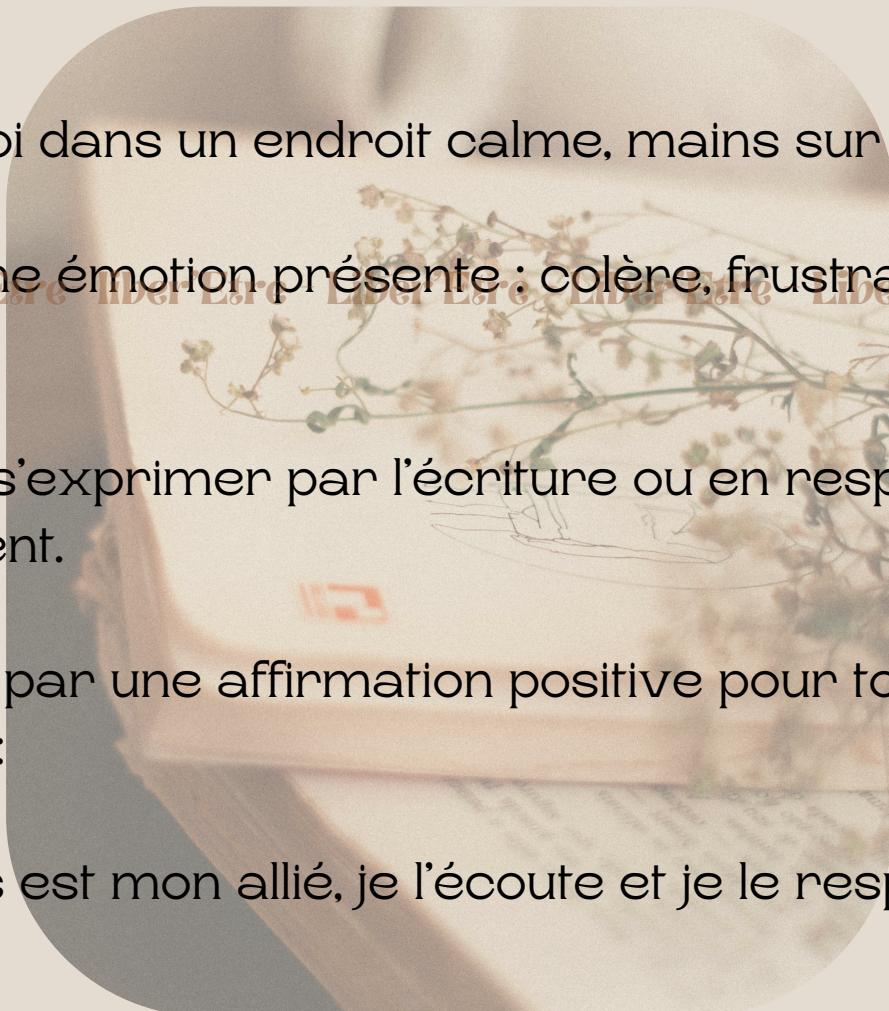
★ Identifie une émotion présente : colère, frustration, tristesse

★ 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

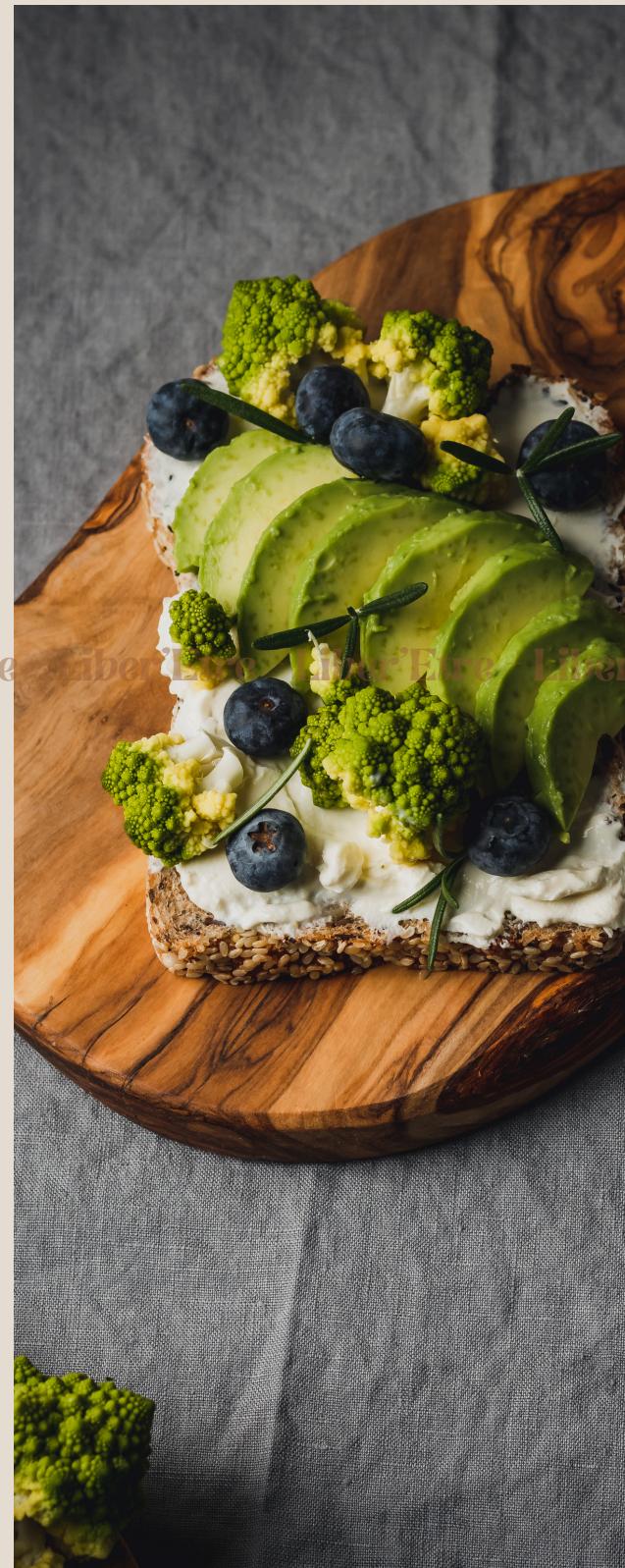
- Dîner :

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



liber'Etre - Liber'Etre -

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

Ingédients :

- 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'Emotionnel

🧘♀️ 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

💃 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

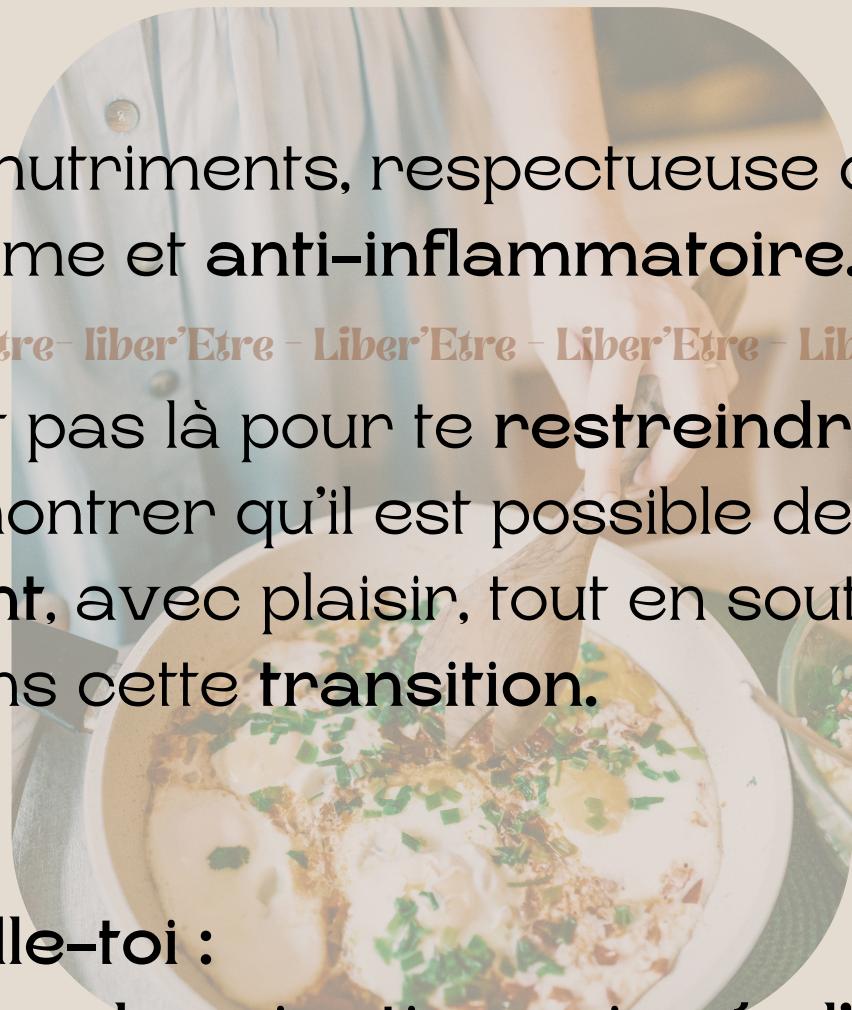
Conclusion

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 pérимénopause 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

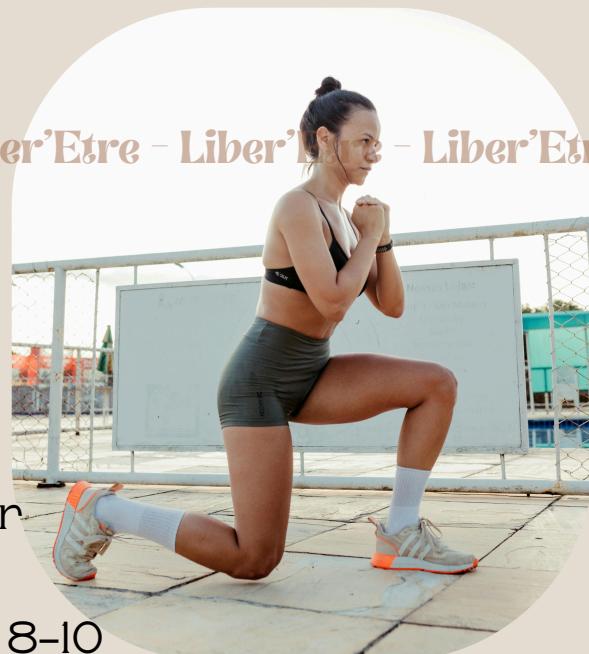
Musculation & cardio doux : bouger pour soutenir ton corps

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 périmenopause et à la ménopause, le sommeil est souvent perturbé :

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

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.



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

- 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.

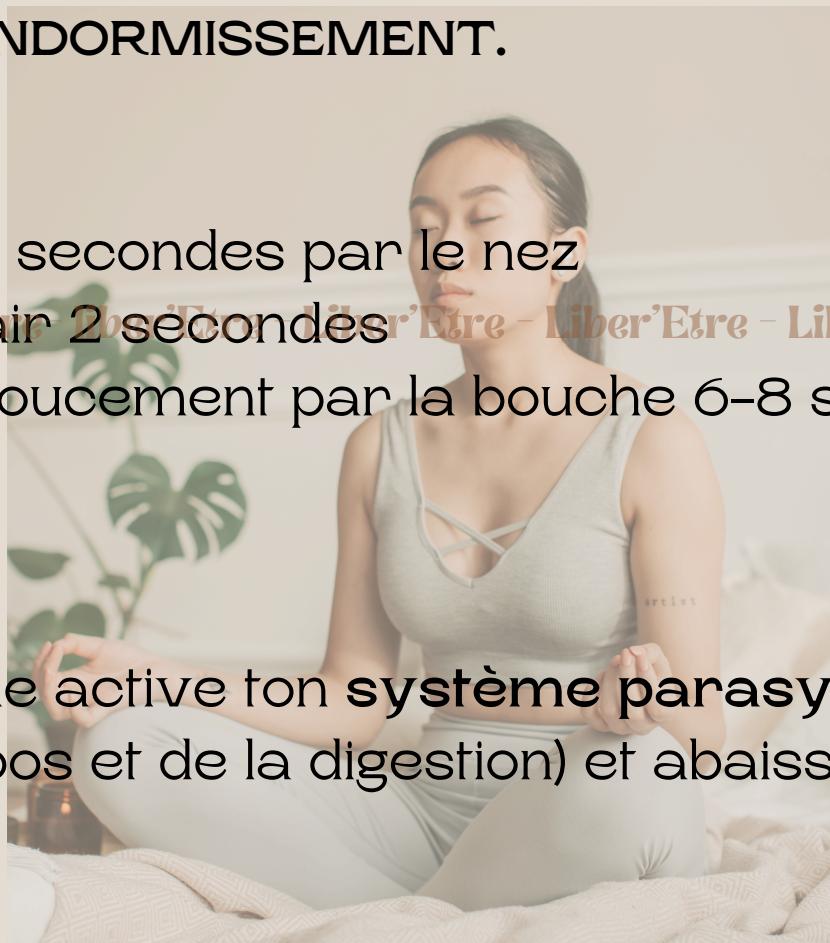
Sweet Belly

5 astuces naturelles pour mieux dormir

Respiration & relâchement

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

- Inspire 4 secondes par le nez
- 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 X
→ les ondes et les notifications maintiennent ton système en vigilance

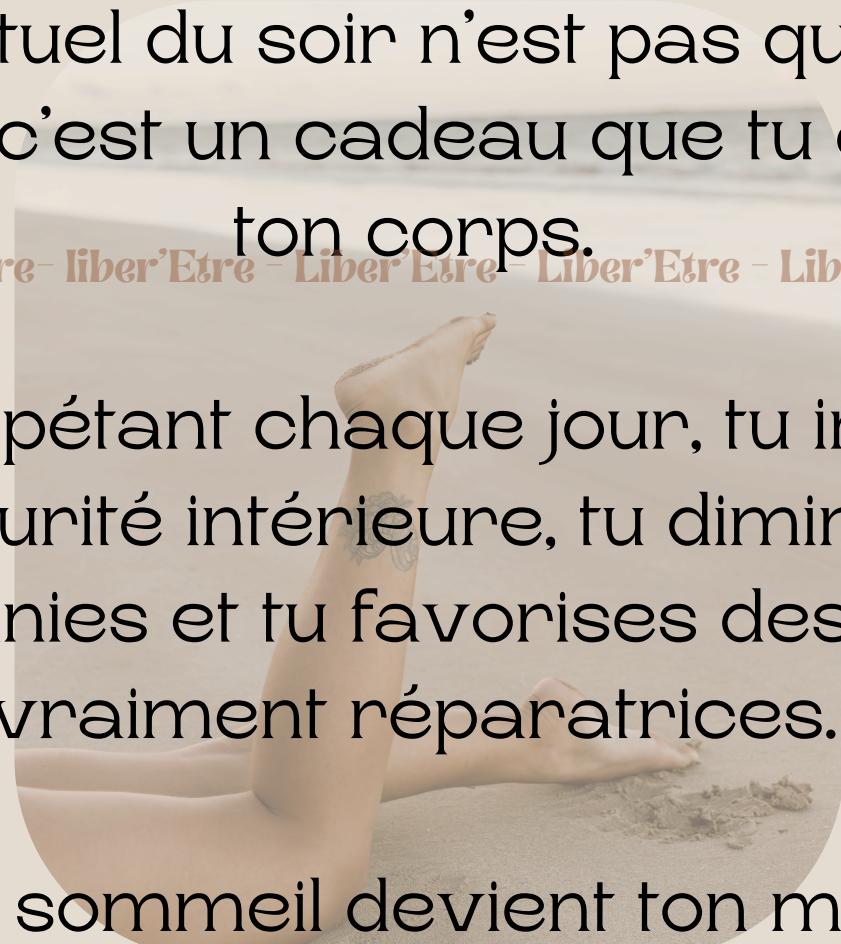


Sweet Belly

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 périmenopause 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 se connecter 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

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.

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