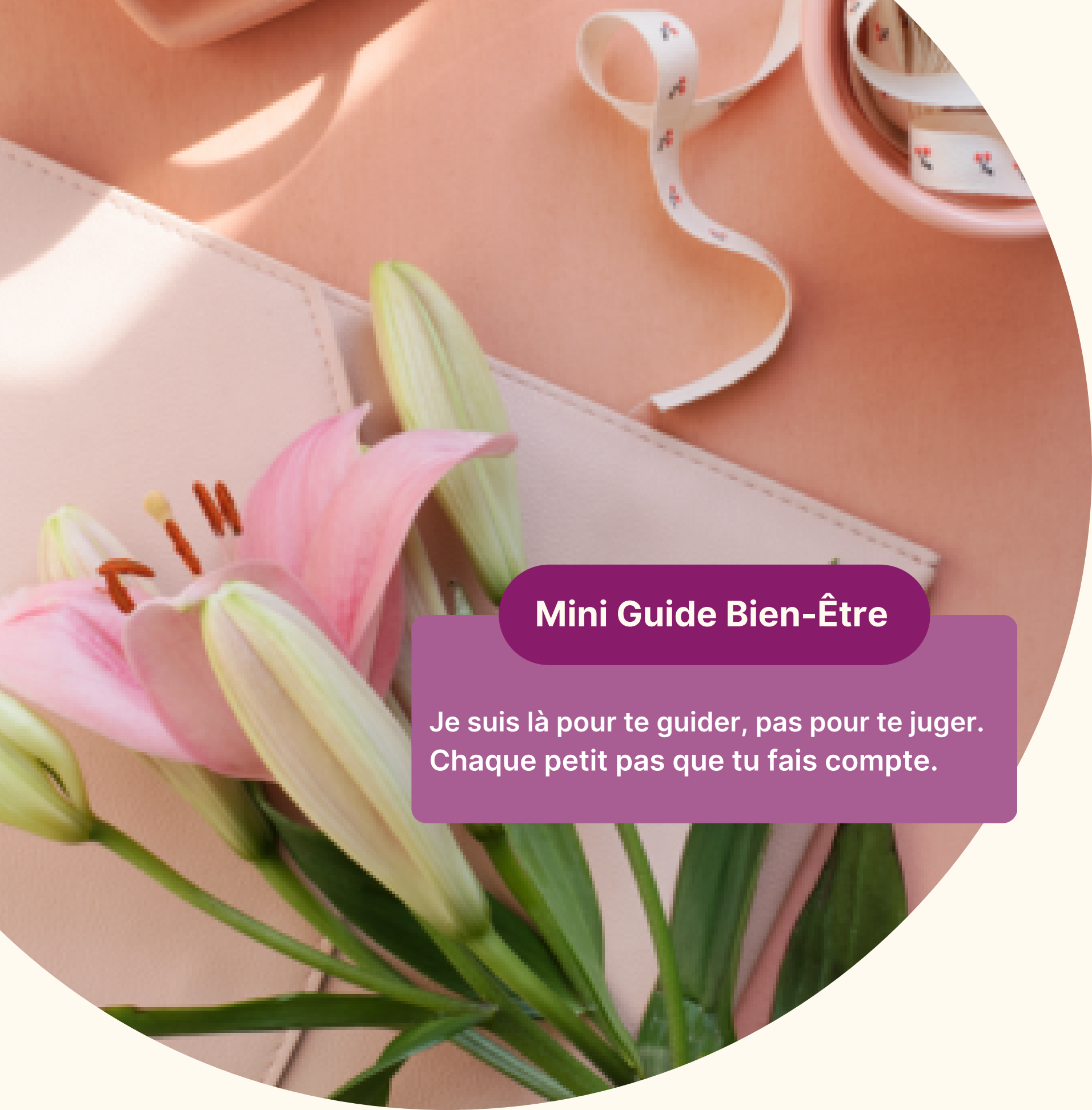




VENTRE LÉGER EN 5 JOURS

Mini Guide Bien-être

Soulage ton ventre, apaise ton esprit,
retrouve ton énergie.



Mini Guide Bien-Être

Je suis là pour te guider, pas pour te juger.
Chaque petit pas que tu fais compte.

INTRODUCTION

Tu en as peut-être marre de te sentir gonflée après chaque repas.

De cacher ton ventre sous des vêtements larges. De te demander si c'est "dans ta tête" ou "juste hormonal".

Tu n'as pas besoin d'une solution miracle.

Tu as besoin d'un moment de calme. D'un espace à toi.

D'un guide simple et bienveillant qui respecte ta réalité, ton stress, ta fatigue, ton emploi du temps.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Pendant 5 jours, tu vas

- › alléger ta digestion
- › t'éloigner des aliments qui créent des ballonnements
- › respirer, ralentir, choisir ce que tu mets dans ton corps
- › te reconnecter à ce ventre qui crie parfois trop fort





PLAN DE 5 JOURS

JOUR 1 DÉCHARGER TON VENTRE

On retire les aliments les plus inflammatoires pour faire de la place à la légèreté.

- Bye aux produits laitiers classiques, boissons gazeuses, crudités.
- Bienvenue aux légumes vapeur, tisanes digestives, repas simples.
- Bois 1 verre d'eau tiède citronnée au réveil.

💡 Commence à respirer lentement avant de manger. Ton corps est déjà en train de s'apaiser.

JOUR 2 – APAISER

Tu soutiens tes intestins en apportant des aliments riches en fibres douces et en enzymes naturelles.

Courgettes, carottes cuites,
riz basmati, banane

1 cuillère de graines de lin
moulues par jour

Marchez 10 à 15 min
après ton repas

Tisane : fenouil
+ gingembre





> Jus maison : carotte + citron + menthe

> Repas du soir : soupe + protéines légères (œuf ou tofu)

> Évite les repas trop tardifs

JOUR 3 – DÉGONFLER EN PROFONDEUR

Ton ventre commence à se libérer. On renforce le drainage et l'élimination.

Ce soir-là, tu dormiras mieux. Moins gonflée, plus détendue.

JOUR 4 – RÉÉCOUTER TON CORPS

Tu ralentis, tu reconnectes ton corps à ton mental.



Mange lentement, sans écran

Pose ta fourchette entre chaque bouchée

Petit-déj léger : porridge + fruits rouges

**Demande-toi : “Est-ce que j’ai encore faim ou est-ce
que je veux me remplir ?”**



JOUR 5 – STABILISER ET CÉLÉBRER 🌸

Tu continues, mais tu ne t'interdis pas. Tu respires. Tu choisis.

- Dîner végétal : légumes vapeur + patate douce + lentilles
- Infusion détox douce
- Écris ce que tu ressens dans un carnet
- Regarde ton ventre avec compassion, pas avec critique

Après le mini-guide : ton chemin en 3 étapes



PHASE 1

Clarté et Compréhension

- ◆ 1 appel de bilan pour comprendre ton histoire alimentaire
- ◆ Un questionnaire bien-être et digestion
- ◆ Définir ensemble ton objectif réel (ventre, hormones, énergie...)



PHASE 2

Alignement personnalisée

- ◆ Menus adaptés à ton profil
- ◆ Conseils de routines bien-être simples
- ◆ Suivi WhatsApp pour rester soutenue



PHASE 3

Évolution

- ◆ Accompagnement sur 3 mois
- ◆ Suivi, réajustement, soutien émotionnel
- ◆ Accès à mes ebooks + bonus

Si tu as aimé ce mini-guide, viens me retrouver sur Instagram

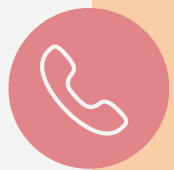
CONTACT



Nutri_Elles



contact@nutri-elles.ch



+41 79 191 47 50



Mirianne Heer

Fondatrice de
Nutri'Elles

Mon parcours personnel, mes blessures et ma passion pour la nutrition bienveillante m'ont conduite à accompagner celles qui, comme moi, veulent reprendre le pouvoir sur leur corps sans violence ni perfection.