



GUIDE PERTE DE POIDS PRÉ, POST & MÉNOPAUSE

PAR



FEMME.FITNESS

Droits d'auteur

Copyright©2024 Femme Fitness

TOUS DROITS RÉSERVÉS. En vertu du Droit Canadien et tous autres lois sur les Droits d'auteur, les parties de ce matériel et son contenu entier servent aux fins personnelles des clients de Femme.Fitness seulement. Aucune partie du matériel partagé sur le site ou en dehors, ne peut être reproduite, distribuée, affichée, ni transmise, d'une quelconque façon, pour n'importe quelle autre utilisation sans permission préalable autorisée par l'auteur.

Aucune des données contenues dans le matériel produit par Femme Fitness ou son auteur, n'a fait l'objet d'une évaluation par Santé Canada. Ce matériel n'a donc pas pour objectif de déceler, traiter ou prévenir une quelconque maladie. L'information contenue dans ce matériel ne peut en aucun cas servir de substitut ou complément aux conseils d'un professionnel de la santé ni être interprétée comme une pratique de médecine. En ce sens, vous ne pourrez donc pas tenir l'auteur responsable en cas d'abus et/ou de mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce matériel. Il en va de même pour les éventuelles complications suite à son utilisation. Les clients utilisateurs de ce matériel, passés et futurs, qui ont recours aux informations sans l'aval d'un professionnel de la santé, doivent assumer la responsabilité de toutes les conséquences.

[Consulter ces conditions d'utilisation](#) pour plus de détails.

Femme.Fitness

État d'esprit & Gestion du stress



Objectif: Minimum 4x 30 à 90 minutes par semaine

- ✓ Traitements relaxants: facial, pédicure, massage...
- ✓ Spa & sauna
- ✓ Bain chaud
- ✓ Marche légère (3 à 5 km/h)
- ✓ Méditation
- ✓ Sieste
- ✓ Temps affectif
- ✓ Moment intime
- ✓ Yin yoga ou Tai chi
- ✓ Rire (film de comédie)
- ✓ Activité sociale de relaxation: le support social est essentiel durant cette période de la vie d'une femme.

Habitudes de sommeil



Objectif: Priorise ton sommeil en suivant quatre étapes:

1. [Améliore tes habitudes de sommeil](#)
2. Couche-toi une heure plus tôt et lève-toi une heure plus tard pour commencer. Vise 9 heures de sommeil chaque nuit.
3. Fais une sieste de 10 à 20 minutes entre midi et 16h, 5 jours par semaine.
4. Médite pendant 5 minutes en me concentrant sur ta respiration au moins 3 fois par semaine.

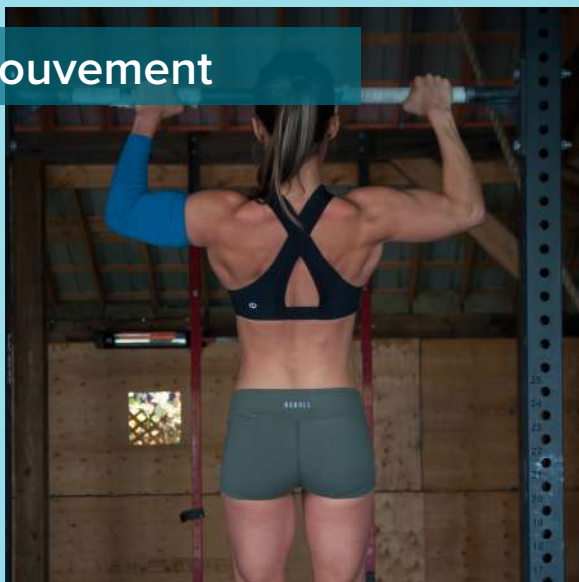
Habitudes alimentaires



Objectif: Vise les points suivants:

- ✓ [Avoir une alimentation saine](#)
- ✓ Manger 3 repas par jour
- ✓ Manger une bonne portion de protéine à tous les repas (ton poing fermé)
- ✓ Remplir tes assiettes de légumes riches en fibres
- ✓ Réduire les glucides à $\frac{1}{4}$ de tes assiettes, 1 à 2 repas par jour (favoriser les fruits et légumineuses; un peu le matin et quelques féculents le soir pour aider au sommeil)
- ✓ Boire plus de 1,5 litre d'eau par jour
- ✓ Jeûner au moins 12h par nuit
- ✓ Ajouter une collation quand tu as faim (ne repousse pas la faim, ça peut provoquer plus de stress)
- ✓ Éviter le sucre et les aliments transformés.
- ✓ Réduire l'alcool, la caféine (drogues et stimulants), boissons gazeuses...

Exercices & Mouvement



Objectif: 8,000 à 12,000 pas par jour en premier + Musculation 2-3x par semaine en deuxième + HIIT en troisième.

Indicateur d'intensité et d'efficacité: À bout de souffle, sensation de brûlure musculaire, charge élevée, chaleur. Cherche à en atteindre quelques-uns.

**Tu peux évidemment continuer à faire des séances de cardio modéré, c'est super bon pour la santé. Mais si tu as de la difficulté à perdre du poids, réduis la fréquence, la durée et même l'intensité, et combine avec des entraînements musculaires et plus de mouvement. Il est parfois nécessaire de l'éviter pendant un certain temps, pour faire descendre le stress.*

Besoin d'un coup de pouce?



Après plus de 20 ans dans le monde du Fitness et du bien-être en tant que coach et athlète ([mon histoire ici](#))...

Après avoir aidé des milliers de femmes déjà à prendre le contrôle de leur bien-être et de leurs résultats, pour se sentir plus en forme, énergique et confiante, sur le long terme ([leur histoire ici](#))...

J'espère que les conseils partagés ici pourront t'aider aussi à vivre une meilleure vie grâce à des meilleures habitudes.

Mais si, ce n'est pas assez:

➡ [Planifie un appel avec moi ici](#) pour discuter de la meilleure solution de coaching pour toi, selon ta réalité.

Bonne réussite! 💪

- Coach Maggie, Fondatrice de Femme.Fitness