



LES 7 ERREURS INVISIBLES QUI BLOQUENT VOTRE VITALITÉ

RÉCONCILIEZ VOTRE ASSIETTE,
VOTRE MENTAL ET VOTRE ÉNERGIE

PAR LAURA, FONDATRICE
D'HARMONIE NUTRITION

Pourquoi ce guide est différent...

"Pendant longtemps, j'ai cru que le poids était le seul problème. J'ai lutté contre mon corps, j'ai subi l'anxiété et les blessures du passé qui me poussaient à me protéger derrière des 'couches' de nourriture.

J'ai compris que mon corps ne me trahissait pas : il me protégeait. En apprenant à m'apaiser par la méditation, la respiration et la bienveillance, mon corps a enfin pu lâcher prise. Ce guide est le fruit de ce chemin de libération."

Ce que nous allons voir ensemble...

1. L'erreur du "Tout ou Rien"
2. Le piège du petit-déjeuner sucré
3. Le café à jeun
4. L'oubli du microbiote
5. La confusion faim/stress (Faim émotionnelle)
6. Le manque d'hydratation
7. Le sabotage par le sommeil

Bonus : Votre rituel de reconnexion.

L'Erreur n°1 – Le perfectionnisme toxique

Vouloir être parfaite à 100% est le meilleur moyen de craquer. Si vous mangez un biscuit et que vous vous dites 'ma journée est foutue', c'est votre mental qui vous piège.

La solution : Adoptez la règle du 80/20. 80% de nutrition brute, 20% de plaisir. La souplesse fait descendre le stress, et donc le poids.

L'Erreur n°2 & 3 – Le matin stratégique

"Votre énergie de la journée se joue au réveil. Évitez le sucre le matin (pain blanc, jus) qui crée de la fatigue à 11h. Et surtout : **ne buvez pas votre café l'estomac vide**, cela fait exploser votre hormone du stress !"

Le conseil : Un petit-déjeuner protéiné (œuf, yaourt grec, amandes) et de l'eau avant le café.

L'Erreur n°4 - Le microbiote négligé

95% de votre hormone du bonheur est produite dans votre ventre. Un ventre en détresse = un moral en berne.

La clé : Ajoutez des fibres et des aliments fermentés (kéfir de fruits ou de lait, yaourt grec ou skyr, kombucha...) pour nourrir vos bonnes bactéries.

"Mon astuce Harmonie : Intégrez une cuillère à soupe de légumes fermentés à votre déjeuner ou un verre de kéfir par jour. C'est un petit geste simple pour nourrir votre moral !"

L'Erreur n°5 – La faim émotionnelle (Ta spécialité !)

"On ne soigne pas une émotion avec un aliment. Parfois, on mange pour se protéger ou calmer une anxiété. C'est ce que j'appelle le 'poids protection'."

La solution : Avant de manger, faites 3 respirations profondes.

Demandez-vous : 'Est-ce que c'est mon estomac qui a faim, ou mon cœur ?

L'Erreur n°6 - La Déshydratation Invisible : Le brouillard dans votre tête

*"Vous sentez-vous souvent fatiguée, avec
l'impression que vos idées sont confuses en milieu
d'après-midi ?*

Une baisse de seulement 2 % de l'eau dans votre corps suffit à créer du brouillard mental. Quand le cerveau manque d'eau, il stresse et vous envoie de faux signaux de fatigue, que l'on confond souvent avec la faim.

La clé : Ne buvez pas pour 'remplir un quota'. Buvez pour offrir de la clarté à votre esprit. Gardez une jolie gourde à portée de main et buvez par petites gorgées, comme on arrose une plante précieuse. C'est le premier geste de soin pour votre journée.

L'Erreur n°7 - Le sommeil saboteur

Une mauvaise nuit dérègle les hormones de la faim. On mange plus quand on dort moins.

La clé : Coupez les écrans 30 minutes avant de dormir. Créez-vous une routine (de la lecture, une méditation, de la respiration...). Et surtout, dormez 8 heures. Le sommeil est votre premier allié minceur.

Votre Rituel de Reconnexion

"Pour ne plus subir vos journées, commencez par vous offrir 2 minutes de soin.

Votre Affirmation Positive : Chaque matin, devant le miroir, respirez et dites : *'Je suis en sécurité, mon corps est mon allié, et je mérite de me nourrir avec amour.'*

Ce petit geste change la chimie de votre cerveau et prépare votre corps à lâcher ses défenses."

Prête à retrouver votre Harmonie ?

"Vous avez maintenant les clés pour comprendre vos blocages. Mais savoir ne suffit pas, il faut agir avec douceur.

Dans mon programme Harmonie Nutrition, je vous accompagne pour lever ces couches de protection une à une, grâce à une nutrition adaptée et des outils de gestion des émotions (méditation, respiration, mindset).

Dites adieu au poids protection et retrouvez enfin la femme rayonnante que vous êtes."