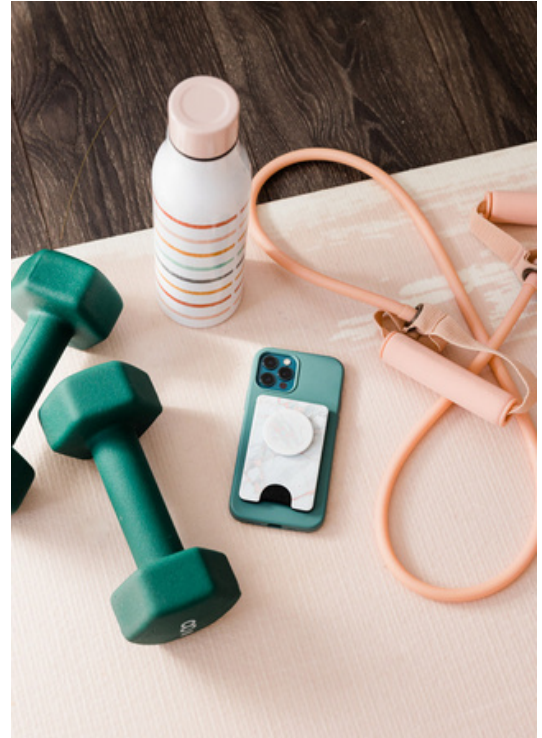




Reprends le pouvoir sur ta santé hormonale

LE GUIDE ESSENTIEL POUR LES FEMMES DE 40+

Un plan simple pour retrouver ton énergie, réduire les fringales et te sentir bien dans
ton corps... sans te compliquer la vie.

.....



Par Chantal Lavigne, coach en santé hormonale, spécialisée en ménopause



Contenu

03

INTRODUCTION

04

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

05

RECETTES

29

ACTIVITÉ PHYSIQUE

31

GESTION DU STRESS

32

SOMMEIL

33

SUPPLÉMENTS POUR LA SANTÉ
HORMONALE

37

TROUSSES

39

TU EN VEUX PLUS ?



INTRODUCTION

🌟 Bravo d'avoir dit oui à toi!

Ce guide a été conçu pour toi, femme de 40 ans et plus, qui ressens les effets de la périménopause ou de la ménopause (fatigue, stress, prise de poids, sommeil perturbé...). Il a été conçu pour t'aider à recommencer en douceur, avec des actions concrètes et adaptées à ton corps de femme en transformation hormonale.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.

Tu as simplement besoin de commencer, une journée à la fois.

Tu es capable. Et tu n'es pas seule.

Je t'invite à :

- Nourrir ton corps avec des repas simples et protéinés
- Bouger pour ton énergie, pas pour te punir
- Créer de nouvelles habitudes qui respectent ton rythme
- Découvrir des produits naturels qui soutiennent ton mieux-être

🌿 Let's go! On recommence en force... ensemble.

« Ce guide est offert à titre informatif. Il ne remplace pas un avis médical. Consulte ton professionnel de la santé avant d'amorcer des changements. »

Petit rappel important

Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement.

Choisis 1 ou 2 actions dans ce guide... et commence là.

C'est comme ça que les vraies transformations commencent.

PAR OÙ COMMENCER (SIMPLEMENT)

Si tu te sens un peu perdue... commence ici :

Jour 1

- Déjeuner avec protéines
- Ajouter 1 portion de légumes
- Boire 1 grand verre d'eau au réveil

Jour 2

- Ajouter une collation protéinée
- Bouger 10-15 minutes
- Réduire le sucre transformé

Jour 3

- Prioriser ton sommeil
- Ajouter des bons gras (avocat, noix, graines)
- Continuer

Le but n'est pas d'être parfaite... c'est d'être constante.



1. ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE - UN FONDEMENT HORMONAL



Si tu te sens plus fatiguée qu'avant, que ton corps réagit différemment à ce que tu mangeais ou faisais avant... sache que ce n'est pas dans ta tête.

Ton alimentation influence directement la production, la conversion et l'élimination de tes hormones. Une alimentation riche en nutriments essentiels, en fibres et en protéines aide à stabiliser la glycémie, réduire l'inflammation, soutenir la détoxification du foie et nourrir les glandes endocrines.

Un équilibre entre glucides, lipides et protéines permet à ton corps de fonctionner de façon optimale, même en période de transition hormonale.

👉 Des suppléments comme le LifeShake (riche en protéines végétales) et le Vitalizer peuvent soutenir ton alimentation au quotidien. (voir la section des suppléments pour plus de détails)

Tu ne sais pas par où commencer avec ton alimentation?

👉 **Écris-moi HORMONES** et je vais te guider.

Déjeuner

IDÉES

GRUAU PRÉPARÉ LA VEILLE

protéiné



INGRÉDIENTS:

- $\frac{2}{3}$ tasse de fromage cottage biologique faible en gras
- $\frac{1}{2}$ tasse de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- Stévia, au goût
- $\frac{2}{3}$ tasse de framboises, bleuets ou mélange de petits fruits
- 2 cuillères à soupe de noix de Grenoble hachées

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Dans un pot Mason, mélanger le fromage cottage, les flocons d'avoine et les graines de lin.
2. Réfrigérer toute la nuit.
3. Le matin, ajouter la stévia au goût, les petits fruits et les noix. Mélanger doucement.
4. Déguster frais!
5. Astuce sans produits laitiers :

Si tu ne tolères pas les produits laitiers, remplace le fromage cottage par du lait d'amande non sucré + $\frac{3}{4}$ de scoop de poudre de protéine (environ 17 g de protéines).

Calories: 440 Protéines: 28g Lipides: 18g Glucides: 46g Fibre: 11g

TOAST PROTÉINÉ AU COTTAGE

et à l'avocat



INGRÉDIENTS:

- 1 tranche de pain Ezekiel (ou pain sans gluten)
- 1 tasse de fromage cottage faible en gras, divisé
- ¼ avocat moyen, coupé en dés
- ¼ c. à thé d'assaisonnement (mexicain ou Everything but the Bagel)

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Fais griller la tranche de pain.
2. Dépose environ ½ tasse de fromage cottage sur le pain grillé.
3. Ajoute les dés d'avocat par-dessus.
4. Réserve le reste du fromage cottage à manger tel quel ou avec l'assaisonnement de ton choix.
5. Saupoudre le toast de l'assaisonnement sélectionné, et savoure!

Calories : 340 Protéines : 27 g Lipides : 13 g Glucides : 31 g Fibres : 6 g

MUG CAKE AU PAIN AUX BANANES

protéiné



INGRÉDIENTS:

- 1 banane bien mûre, écrasée
- 1 œuf
- 1 portion de poudre de protéine (ex. : Life Shake sans sucre)
- 5g de collagène
- 1 pincée de cannelle
- 1 petite goutte de vanille
- Quelques brisures de chocolat pur mi-sucré
- ½ tasse de yogourt grec nature (ajout après cuisson)

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Dans un bol ou une grande tasse allant au micro-ondes, mélange la banane, l'œuf, la poudre de protéine, la cannelle et la vanille jusqu'à consistance lisse.
2. Fais cuire au micro-ondes pendant 1 minute 45 secondes à 2 min. (ajuste légèrement selon la puissance de ton appareil).
3. Laisse tiédir quelques instants, puis garnis avec le yogourt grec nature. J'ajoute quelques gouttes de Stevia.
4. Savoure chaud pour un déjeuner ou une collation rassasiante!

Calories : 405 Protéines : 40 g Lipides : 10 g Glucides : 40 g Fibres : 9 g

SMOOTHIE

énergie hormonale



INGRÉDIENTS:

- 1 portion de poudre de protéine (ex. : Life Shake sans sucre)
- ½ banane
- 1 c. à soupe de graines de chia
- ½ tasse de petits fruits surgelés (bleuets, framboises, mûres...)
- 1 tasse de boisson d'amande non sucrée

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Mets tous les ingrédients dans un mélangeur.
2. Mixe jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse.
3. Déguste immédiatement, ou conserve au frigo pour un maximum de 12 heures.



Astuce hormonale :

Les graines de chia apportent des oméga-3 et des fibres, les fruits rouges sont riches en antioxydants, et les protéines soutiennent l'équilibre hormonal, la satiété et l'énergie.

Calories : 300 Protéines : 30 g Lipides : 9 g Glucides : 20 g Fibres : 8 g

BOL D'AVOINE PROTÉINÉ

pomme-cannelle



INGRÉDIENTS:

- ½ tasse (environ 45 g) de flocons d'avoine sans gluten
- 1 portion de poudre de protéine (ex. Life Shake sans sucre)
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- ½ pomme coupée en petits dés
- 1 pincée de cannelle

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Dans un bol (ou mason jar), mélange les flocons d'avoine, la poudre de protéine et les graines de lin.
2. Ajoute les dés de pomme et la cannelle, puis verse un peu d'eau ou de boisson végétale jusqu'à couvrir légèrement.
3. Laisse reposer 5 à 10 minutes (ou toute la nuit au frigo pour des overnight oats).
4. Brasse une dernière fois avant de déguster : chaud ou froid selon ta préférence.

Calories : 350 Protéines : 30 g. Lipides : 10 g. Glucides : 30 g. Fibres : 8 g.

Dîner

IDÉES

BOL NOURRISSANT AU SAUMON

et superaliments



INGRÉDIENTS:

- ¼ tasse de riz blanc ou brun cuit
- 85 g (3 oz) de saumon de qualité sushi (ou saumon fumé), en cubes
- ¼ tasse d'huile d'olive extra vierge
- 3 c. à soupe d'edamames biologiques écosés
- Une poignée de légumes mélangés (ex. : roquette, épinards, laitue)
- 2 c. à soupe d'avocat, coupé en dés
- 2 c. à soupe de kimchi
- ¼ tasse de salade de wakamé (algue)
- 1 c. à soupe de sauce coco aminos (ou sauce soya faible en sodium)
- 10 g de craquelins de lin, émiettés
- 1 feuille de nori, hachée

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Dans un bol, mélange le riz, le saumon, l'huile, les edamames, les légumes, l'avocat, le kimchi, la salade de wakamé et la sauce coco aminos.
2. Brasse bien pour marier toutes les saveurs.
3. Garnis avec les craquelins de lin écrasés et le nori.
4. Déguste immédiatement!

Calories : 506 Protéines : 33 g. Lipides : 18 g. Glucides : 51 g. Fibres : 9 g

WRAP PROTÉINÉ

au poulet ou au thon



INGRÉDIENTS:

- 1 grande tortilla de blé entier (environ 60–70 g)
- 75 g de poulet grillé émincé ou thon léger (en conserve, égoutté)
- Feuilles de laitue romaine ou épinards
- Quelques tranches de tomates
- 1 c. à soupe de hummus nature (ou au citron)

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Sur ta tortilla, étale le hummus.
2. Ajoute les feuilles de laitue, les tranches de tomates, puis la protéine de ton choix (poulet ou thon).
3. Roule fermement la tortilla, coupe en deux si désiré, et savoure froid ou légèrement grillé à la poêle ou au presse-panini.

Calories : 350–380. Protéines : 28–30 g. Lipides : 12–14 g. Glucides : 30 g. Fibres : 6–7 g.

FRITES DE PATATE DOUCE

garnies à la mexicaine



INGRÉDIENTS:

- 1 patate douce moyenne coupée en frites
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 100 g de dinde hachée extra-maigre
- Épices tex-mex (paprika, cumin, poudre de chili, ail)
- 2 c. à soupe de salsa maison ou sans sucre ajouté
- 1 c. à soupe de yogourt grec nature (en remplacement de crème sûre)
- 1 c. à soupe de fromage râpé (optionnel)
- Garnitures : coriandre, oignon rouge, avocat en dés (optionnel)

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Cuire les frites au four ou à l'air fryer avec l'huile (20-25 min à 400°F).
2. Cuire la dinde hachée dans une poêle avec les épices.
3. Une fois les frites prêtes, garnir avec la dinde, la salsa, le yogourt et les garnitures.
4. Servir chaud!

Calories : ~420. Protéines : 30-32 g. Lipides : 18-20 g. Glucides : 30-35 g. . Fibres : 7-8 g.

SALADE FRUITÉE

au poulet



INGRÉDIENTS:

- 90-100 g de poitrine de poulet grillée, tranchée
- 2 tasses de jeunes épinards ou mesclun
- ¼ tasse de fraises tranchées
- ¼ tasse de bleuets
- 2 c. à soupe de fromage de chèvre émietté (facultatif)
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- Poivre, herbes au goût

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Faire griller le poulet, laisser tiédir.
2. Assembler tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Ajouter la vinaigrette balsamique et l'huile.
4. Mélanger et servir immédiatement.

Calories : ~370. Protéines : 30-32 g. Lipides : 18-20 g Glucides : 20-25 g. Fibres : 5-6 g

BOL THAÏ

au poulet et quinoa



INGRÉDIENTS:

- $\frac{3}{4}$ tasse de quinoa cuit
- 100 g de poitrine de poulet grillée, tranchée
- $\frac{1}{2}$ tasse de carottes râpées
- $\frac{1}{2}$ tasse de concombre en dés
- $\frac{1}{4}$ tasse de chou rouge émincé
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 c. à soupe d'arachides concassées (optionnel)
- 1 c. à soupe de sauce tahini-citron (voir ci-dessous)

Sauce tahini-citron :

- 1 c. à soupe de tahini
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de sirop d'érable pur
- 1 c. à soupe d'eau (ajuster la texture)
- Pincée de sel, ail en poudre (au goût)

(1 portion)

DIRECTIVES:

1. Préparer tous les légumes et cuire le quinoa si ce n'est pas déjà fait.
2. Disposer dans un bol le quinoa, les légumes, le poulet tranché.
3. Napper de la sauce tahini-citron. Garnir d'arachides et de coriandre.

Calories : 440 Protéines : 35 g. Lipides : 18 g. Glucides : 30 g. Fibres : 8 g

Souper **IDÉES**

ESCALOPES DE DINDE CROUSTILLANTES

et brocoli rôti



INGRÉDIENTS:

- 2 escalopes de poitrine de dinde (environ 140 g chacune)
- 4 c. à thé d'huile d'olive, divisée
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- 3 tasses de fleurons de brocoli
- Assaisonnement umami (ou assaisonnement au choix)
- Sel et poivre, au goût
- Enduit à cuisson (huile en vaporisateur)

(2 portions)

DIRECTIVES:

1. À l'aide d'une fourchette, fouetter ensemble les Frotter les escalopes de dinde avec 2 c. à thé d'huile d'olive.
2. Saupoudrer de poudre d'ail, d'assaisonnement, de sel et de poivre.
3. Déposer dans le panier de l'air fryer vaporisé d'enduit à cuisson.
4. Cuire à 370°F (188°C) pendant environ 10 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Vérifier la cuisson à partir de 9 minutes, selon l'épaisseur.
5. Une fois cuites, retirer les escalopes, couvrir de papier d'aluminium et réserver au chaud.
6. Ajouter le brocoli dans l'air fryer, arroser avec les 2 c. à thé restantes d'huile d'olive, saler et poivrer.
7. Cuire pendant 5 à 6 minutes.
8. Servir chaud, accompagné des brocolis rôtis.

Calories : 264 Protéines : 35 g Lipides : 10 g Glucides : 9 g Fibres : 3 g

BOL VITALITÉ

au boeuf et légumes verts



INGRÉDIENTS (pour 4 portions):

- 1 c. à soupe d'huile d'avocat
- 2 gousses d'ail, émincées
- 450 g de bœuf haché maigre 85/15 % (nourri à l'herbe)
- 200 g de bok choy, haché
- 2 tasses (200 g) de brocoli-rave, tiges retirées, haché
- 16 asperges (env. 200 g), coupées en morceaux
- 227 g de champignons, tranchés
- 1 petite courgette (env. 200 g), taillée en rubans
- ¼ tasse d'aminos de noix de coco (ou sauce soya sans gluten)
- ¼ tasse de tahini
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- ½ c. à thé de sel de mer
- ½ c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de graines de sésame (facultatif)

DIRECTIVES:

1. Chauffer l'huile d'avocat dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajouter l'ail et faire revenir 1 minute.
3. Incorporer le bœuf haché et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré (env. 4 minutes).
4. Ajouter les parties blanches du bok choy, cuire 1 minute.
5. Ajouter le brocoli-rave, cuire encore 1 minute.
6. Incorporer les asperges, les champignons et les rubans de courgette.
7. Dans un bol, fouetter les aminos de coco, le tahini, la poudre d'ail, le sel et le poivre.
8. Verser sur la préparation et bien mélanger pour enrober.
9. Poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce soit bien absorbée.
10. Garnir de graines de sésame avant de servir.

Calories : 425 Protéines : 29 Lipides : 29,5 g. Glucides : 14. Fibres : 4 g

BŒUF SAUTÉ AU BROCOLI

et du poivron rouge



INGRÉDIENTS (pour 4 portions): DIRECTIVES:

- 100 g de bœuf haché extra-maigre
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 tasse de brocoli coupé en fleurettes
- ½ poivron rouge tranché
- ½ tasse de riz brun ou quinoa cuit
- 1 c. à soupe de sauce soya ou de coconut aminos
- 1 c. à thé d'ail émincé
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé (optionnel)
- Poivre, curcuma ou piment doux au goût

(4 portions)

1. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'ail et le gingembre 1 minute.
2. Ajouter le bœuf haché et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Ajouter le brocoli et le poivron. Faire sauter 3-4 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants.
4. Ajouter la sauce soya (ou coconut aminos), bien mélanger et laisser mijoter 1 minute.
5. Servir sur du riz de chou-fleur ou du quinoa.

Calories : ~420 Protéines : 32 g. Lipides : 18 g. Glucides : 28 g. Fibres : 6 g

CHILI

sur frites de rutabaga



INGRÉDIENTS (pour 4 portions): DIRECTIVES:

- 1 tasse de chili maison (bœuf haché extra-maigre, haricots rouges, tomates en dés, oignon, épices)
- 150 g de rutabaga en frites
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- Épices au goût (paprika, ail, poivre, sel)
- Garnitures optionnelles : coriandre fraîche, yogourt grec nature, fromage léger râpé

(1 portion)

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Étendre les frites de rutabaga sur une plaque, arroser d'huile et d'épices. Cuire 25-30 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Réchauffer le chili à feu doux.
4. Servir le chili sur les frites et garnir selon tes goûts.

Calories : ~450 Protéines : 35 g. Lipides : 18 g. Glucides : 30-35 g. Fibres : 9 g

POÊLÉE DE DINDE

et légumes colorés



INGRÉDIENTS (pour 4 portions):

- 100 à 120 g de dinde hachée extra-maigre
- ½ courgette en demi-rondelles
- ½ poivron rouge en lanières
- 1 petite carotte en rubans
- ½ tasse de haricots verts
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- Assaisonnement au goût (ail, poivre, herbes de Provence, paprika)
- 1 c. à soupe de sauce tamari (ou aminos de coco)

DIRECTIVES:

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle.
2. Cuire la dinde hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
3. Ajouter les légumes et cuire 5 à 7 minutes, jusqu'à tendreté.
4. Ajouter la sauce et les épices. Mélanger et servir chaud.

(1 portion)

Calories : ~390. Protéines : 35 g. Lipides : 18 g. Glucides : 15-20 g. . Fibres : 6-8 g

Collation

IDÉES

PARFAIT AU YOGOURT GREC,

baies et chia



INGRÉDIENTS:

- $\frac{3}{4}$ tasse de yogourt grec nature
- $\frac{1}{2}$ tasse de baies (bleuets, framboises...)
- 1 c. à soupe de graines de chia

DIRECTIVES:

1. Dans un pot ou bol, alterner les couches de yogourt et de baies.
 2. Saupoudrer de graines de chia.
 3. Servir immédiatement ou laisser refroidir 10 min.
- 1.

Calories : ~180. Protéines : 15 g. Lipides : 5 g. Glucides : 18 g. Fibres : 5 g

CHIA PUDDING AU CACAO

& petites baies



INGRÉDIENTS:

- 3 c. à s. de graines de chia
- 1 tasse de boisson végétale non sucrée
- 1 c. à soupe de cacao cru non sucré
- ½ tasse de bleuets

DIRECTIVES:

1. Mélanger chia, boisson végétale et cacao dans un pot.
2. Réfrigérer minimum 2 h (idéalement toute une nuit).
3. Garnir de bleuets avant la dégustation.

Calories : ~230. Protéines : 9g. Lipides : 12 g. Glucides : 22 g. Fibres : 10 g

BOULES D'ÉNERGIE

graines & maca



INGRÉDIENTS:

- ½ tasse de graines de tournesol ou citrouille
- ¼ tasse d'amandes
- 3 c. à s. de graines de chia
- 2 c. à s. de cacao cru
- 1 c. à s. de maca poudre
- ½ tasse de dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile de coco (fondue)

DIRECTIVES:

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à consistance de pâte..
2. Façonner en 8 boules.
3. Réfrigérer 30 min avant de déguster.

Calories : 120. Protéines : 3 g. Lipides : 8 g. Glucides : 10 g. Fibres : 3 g.

EDAMAME VAPEUR

au sel



INGRÉDIENTS:

- 1 tasse d'edamame écosé (~155 g)
- Sel et filet de citron au goût

DIRECTIVES:

1. Cuire les edamame à la vapeur pendant 5 min.
2. Égoutter et assaisonner de sel et jus de citron.

Calories : ~190. Protéines : 17 g. Lipides : 5 g. Glucides : 14 g. Fibres : 8 g.

TRAIL MIX HORMONAL

noix & graines



INGRÉDIENTS:

- 10 g de graines de citrouille
- 10 g de graines de lin moulues
- 10 g de graines de sésame
- Une petite poignée d'amandes (≈20 g)
- 1 c. à s. de cacao nibs ou pépites de chocolat noir ≥70 %

DIRECTIVES:

1. Mélanger simplement dans un petit bol ou bocal.
2. Conserver à température ambiante.

Calories : ~200 Protéines : 6 g. Lipides : 15 g Glucides : 8 g Fibres : 4 g.

2. ACTIVITÉ PHYSIQUE – BOUGER POUR RÉGULER



Le mouvement est un outil puissant pour équilibrer les hormones. Il réduit l'excès de cortisol (hormone du stress), augmente la sensibilité à l'insuline, améliore la circulation des nutriments, soutient la santé osseuse et favorise la production d'endorphines et de dopamine, qui influencent ton humeur.

Même une marche quotidienne ou des séances de musculation douces peuvent avoir un impact profond.

En période de transition hormonale, miser sur la force (musculation) est plus bénéfique que de miser uniquement sur le cardio.

Un exemple de programme hebdomadaire équilibré pourrait être :

Jour	Activité	Durée
Lundi	Musculation full body	45 min
Mardi	Course à pied modérée + Yoga doux	30 min + 30 min
Mercredi	Repos actif ou marche légère	30 min
Jeudi	Entraînement HIIT + Étirements	20 min + 10 min
Vendredi	Musculation full body	45 min
Samedi	Randonnée ou sortie vélo en nature	60 min
Dimanche	Repos ou Pilates doux	45 min

BOUGER POUR TE SENTIR FORTE... PAS POUR TE PUNIR!

Tu n'as pas besoin de t'entraîner pendant une heure chaque jour pour voir des résultats.

Ce dont tu as besoin, c'est de constance, de plaisir et de structure adaptée à ton niveau.

En préménopause, le renforcement musculaire est l'une des meilleures façons de soutenir ton métabolisme, réduire l'inflammation et améliorer ton humeur.

Même 20 à 30 minutes, à la maison, peuvent faire une grande différence.

Tu ne dois pas le faire seule. Il existe des outils simples, motivants et abordables.

CE QUE JE RECOMMANDE : LA PLATEFORME MADE4

Tu n'as pas besoin d'en faire plus, mais de faire mieux... et surtout de rester constante.

Pour t'aider à te remettre en mouvement en douceur, je te propose une approche simple, accessible et motivante.

Présentement, à l'achat de 50 \$ et plus de produits via ma boutique, tu obtiens 2 mois d'accès gratuits à la plateforme Made4.

Parfait pour bouger à la maison, être guidée et rester motivée.

Pour en profiter : fitnessetmoi.ca/made-4

ou écris-moi si tu veux que je t'aide à choisir ce qui te conviendrait le mieux

Tu ne sais pas par où commencer côté entraînement?

Écris-moi HORMONES et je vais te proposer quelque chose de simple.

3. GESTION DU STRESS – APAISER POUR ÉQUILIBRER



Un stress chronique dérègle l'ensemble du système hormonal, en particulier les glandes surrénales qui gèrent le cortisol. Trop de stress peut affecter la thyroïde, perturber l'ovulation, déséquilibrer les œstrogènes, et perturber le sommeil. Apprendre à calmer ton système nerveux est donc une priorité hormonale.

Outils simples à intégrer :

- Méditation guidée ou pleine conscience (5-10 min/jour)
- Exposition à la nature : marcher dehors, respirer profondément
- Respiration consciente : comme la méthode 4-7-8 ou cohérence cardiaque
- Créer des moments de calme intentionnels dans ta journée

Supplément recommandé :

Complexe Soulagement du stress de Shaklee

→ un mélange de plantes apaisantes et nutriments pour calmer naturellement le système nerveux.

Le stress joue un rôle majeur sur tes hormones.

👉 **Écris-moi HORMONES** si tu veux des outils adaptés

4. SOMMEIL – RÉPARER POUR MIEUX RÉGULER



Le sommeil est un moment clé pour la réparation hormonale. C'est durant la nuit que ton corps régule la leptine (faim/satiété), la mélatonine (rythmes circadiens), et même l'équilibre des œstrogènes et de la progestérone. Un sommeil insuffisant ou irrégulier peut aggraver les symptômes de la ménopause, favoriser la prise de poids et augmenter la résistance à l'insuline.

Objectif :

7 à 9 heures de sommeil régulier et profond chaque nuit.

Astuces pour un meilleur sommeil :

- Éviter les écrans 1h avant de te coucher
- Créer un rituel du soir (lecture, douche chaude, respiration)
- Garder un horaire stable : mêmes heures de coucher et de lever, même le week-end
- Dormir dans une pièce sombre, fraîche, sans bruit ni stimulation

Suppléments naturels à considérer :

- 🌙 Rest & Rewind (favorise la récupération nocturne)
- 🌙 Rêve Serein (mélange doux pour favoriser l'endormissement)

Si ton sommeil est ton plus gros défi en ce moment...

👉 Écris-moi **HORMONES**

5. SUPPLÉMENTS POUR LA SANTÉ HORMONALE

Même avec une bonne hygiène de vie, certaines phases de ta vie peuvent nécessiter un soutien supplémentaire. Les suppléments peuvent aider à combler les carences courantes (magnésium, vitamines B, oméga-3), à réduire l'inflammation, soutenir la détox du foie, et à mieux gérer les symptômes liés à la pré-ménopause et à la ménopause.

Voici une sélection de produits naturels qui peuvent t'aider selon ta phase hormonale (périménopause ou post-ménopause) :

LifeShake

Protéines végétales complètes | Énergie | Masse musculaire

En périménopause et ménopause, la perte de masse musculaire est plus rapide. Le LifeShake t'aide à préserver ta masse maigre grâce à sa formule riche en protéines végétales complètes et en leucine. La leucine est un acide aminé qui agit comme un "déclencheur" de la synthèse musculaire – essentiel pour prévenir la perte musculaire en périménopause.

Il contient aussi :

- ✓ des fibres pour la satiété et la digestion
- ✓ 25 vitamines et minéraux essentiels
- ✓ Sans sucre ajouté, sans gluten, sans OGM

Un allié idéal pour ton énergie, ta composition corporelle et ta santé hormonale.

Vitalizer avec fer (moins de 50 ans)

Multivitamines premium | Équilibre hormonal | Vitalité

Conçu pour les femmes en âge pré-ménopausique, ce complexe complet contient :

- ✓ vitamines B, C, D et E
- ✓ fer (utile en cas de règles irrégulières ou abondantes)
- ✓ probiotiques, oméga-3 et antioxydants

Il soutient l'énergie, l'humeur, l'immunité, le métabolisme et les fonctions hormonales de base.

5. SUPPLÉMENTS POUR LA SANTÉ HORMONALE

Vitalizer Or (50 ans et plus)

Multivitamines optimisées | Post-ménopause | Santé globale

Pour les femmes ménopausées. Il offre :

- ✓ un soutien cardiaque, cognitif et osseux
- ✓ une formule sans fer (puisque les besoins diminuent après la ménopause)
- ✓ des oméga-3, des antioxydants puissants, du calcium, magnésium et vitamine D

Idéal pour entretenir la vitalité et réduire les effets du vieillissement.

Vivix

Antioxydants puissants | Énergie cellulaire | Vieillesse en santé

Le Vivix est un concentré de polyphénols, dont le resvératrol, reconnu pour ses effets anti-inflammatoires et anti-âge.

En période de transition hormonale, il aide à :

- ✓ protéger les cellules du stress oxydatif
- ✓ améliorer la santé cellulaire et l'énergie
- ✓ soutenir les fonctions métaboliques
- ✓ ralentir le vieillissement biologique

Collagène

Soutien global | Peau | Cheveux | Ongles | Articulations

Avec l'âge, la production de collagène diminue naturellement, ce qui affecte la peau, les cheveux, les tissus et la solidité articulaire.

Collagène combine 9 acides aminés essentiels + vitamines C, biotine et zinc pour :

- ✓ une peau plus ferme et hydratée
- ✓ des cheveux et des ongles en santé
- ✓ un soutien aux tissus conjonctifs

5. SUPPLÉMENTS POUR LA SANTÉ HORMONALE

Biocell

Collagène liquide | Articulations | Peau | Mobilité

Ce collagène liquide hydrolysé contient de l'acide hyaluronique et du chondroïtine sulfate pour une absorption optimale.

Particulièrement utile en ménopause pour :

- ✓ améliorer la lubrification des articulations
- ✓ soulager les raideurs
- ✓ améliorer l'élasticité de la peau et le confort articulaire

Régain Métabolique

Équilibre glycémique | Réduction des fringales | Soutien du métabolisme

Ce mélange intelligent aide à réguler la glycémie et réduire les fringales, deux enjeux fréquents en péri-ménopause.

Il soutient aussi :

- ✓ la gestion du poids
- ✓ la réduction de l'inflammation métabolique
- ✓ la stabilité énergétique

Complexe Soulagement du Stress

Soutien du système nerveux | Réduction du cortisol | Apaisement

Le stress chronique est un facteur clé du déséquilibre hormonal. Ce complexe naturel à base de L-théanine, magnésium et plantes adaptogènes t'aide à :

- ✓ réduire le stress mental et physique
- ✓ calmer le système nerveux
- ✓ soutenir les glandes surrénales

Par où commencer avec les suppléments

Si tu veux simplifier :

- Manque d'énergie → commence par une base complète
- Fringales ou manque de protéines → ajoute un shake
- Douleurs ou récupération → pense au collagène

Tu ne sais pas quoi choisir parmi tout ça?

👉 Écris-moi **HORMONES** et je vais t'aider à simplifier

5. SUPPLÉMENTS POUR LA SANTÉ HORMONALE (EN RÉSUMÉ)

Voici les piliers que je recommande, selon les défis hormonaux les plus courants.

Produit	Bienfaits principaux	Pourquoi en périménopause /	Quand le prendre
LifeShake	Protéines végétales, leucine, fibres, vitamines et minéraux	Maintien de la masse musculaire, énergie, satiété, soutien nutritionnel complet	En repas ou en collation.
Vitalizer Women	Multivitamines, oméga-3, fer, probiotiques, antioxydants	Pour les femmes < 50 ans – soutien hormonal, immunitaire, mental et cellulaire	Avec le déjeuner
Vitalizer Gold	Multivitamines optimisées, oméga-3, calcium, magnésium, sans fer	Pour les femmes 50 ans+ – soutien osseux, cognitif, cardiaque et métabolique	Avec le déjeuner
Vivix	Polyphénols, resvératrol, antioxydants puissants	Ralentit le vieillissement cellulaire, combat l'inflammation, augmente l'énergie	Avec le déjeuner
Collagène	Collagène + 9 AA essentiels, biotine, zinc, vitamine C	Soutien à la peau, cheveux, ongles, tissus conjonctifs	Je l'ajoute à mon LifeShake. Mais tu peux le mélanger avec n'importe quel liquide dans la journée.
Biocell (Collagène liquide)	Collagène liquide, acide hyaluronique, chondroïtine	Mobilité articulaire, confort des tissus, élasticité de la peau	Matin et soir
Régain Métabolique	Extraits naturels, soutien glycémique, contrôle de l'appétit	Réduction des fringales, équilibre du sucre, soutien au métabolisme hormonal	Avec chaque repas
Complexe Soulagement du stress	L-théanine, magnésium, adaptogènes	Diminue le cortisol, calme le système nerveux, soutien surrénalien	Avec le déjeuner, au besoin
Rest & Rewind OU Rêve Serein	Plantes relaxantes, soutien au sommeil réparateur	Aide à l'endormissement, améliore le sommeil profond et la récupération hormonale	30 -60 min. avant le coucher
Good Gut & Go	Probiotiques + prébiotiques, soutien digestif	Équilibre le microbiote, améliore l'absorption, réduit l'inflammation, soutien hormonal	Au moment qui te convient. Je le prends le matin.

TA TROUSSE HORMONALE PERSONNALISÉE

Si tu veux simplifier au maximum

La majorité des femmes avec qui je travaille ne veulent pas :

- calculer
- réfléchir
- chercher quoi prendre

👉 Elles veulent quelque chose de simple et efficace.

C'est exactement pour ça que j'utilise ces trousse.

Option #1 – Trousse "Visez le mieux-être"



Une offre complète, pratique et économique!

- 2 sacs de Life Shake 0g de sucre (28 portions au total) (saveur au choix_
- Vitalizer (Avec fer ou Or, selon ton âge)
- 1 Boost au choix : Good Gut & Go OU Collagène OU Rest & Rewind OU Regain métabolique...

235 \$ lors du premier achat (valeur de 330 \$!) + livraison gratuite + membre privilège gratuit + 2 mois d'abonnement gratuit à Made4 (incluant l'accès à mon groupe VIP)

➡ [Clique ici pour voir la trousse](#)

D'autres promotions sont possiblement en cours. Écris-moi pour connaître les promotions du moment!

TA TROUSSE HORMONALE PERSONNALISÉE

Option #2 – Trousse "Bioâge reset stack"



Ma trousse préférée!!

- 2 sacs de Life Shake 0g de sucre (28 portions au total) (saveur au choix)
- Vitalizer (Avec fer ou Or, selon ton âge)
- 2 bouteilles de Collagène liquide Life+
- Vivix

390 \$ (valeur de 608 \$!) + livraison gratuite + membre privilège gratuit + 2 mois d'abonnement gratuit à Made4 (incluant l'accès à mon groupe VIP)

[!\[\]\(cbe2492b119e39e02a1dab2af4a4b296_img.jpg\) Clique ici pour voir la trousse](#)

D'autres promotions sont possiblement en cours. Écris-moi pour connaître les promotions du moment!

TA TROUSSE HORMONALE PERSONNALISÉE

Option #3 – Crée ta propre trousse personnalisée

Besoin	Produit recommandé
Protéines + énergie	LifeShake
Multivitamines complètes	Vitalizer Women ou Vitalizer Gold
Vieillesse cellulaire	Vivix (Jujubes)
Peau, cheveux, tissus	Collagène 9 ou Biocell
Métabolisme + fringales	Regain Métabolique
Stress et anxiété	Complexe Soulagement du Stress
Sommeil réparateur	Rest & Rewind / Rêve Serein
Santé digestive	Good Gut & Go

Exemples concrets:

Tu te réveilles fatiguée même après 8 h de sommeil? → Essaie le combo Vivix + Rest & Rewind

Tu as de la difficulté avec tes fringales de sucre? → Regain métabolique + LifeShake au déjeuner

 Commande ta trousse ici :

 [Ma vitrine Shaklee](#)

Si tu veux une recommandation personnalisée

Écris-moi HORMONES et je vais te guider

TU N'ES PAS OBLIGÉE DE FAIRE ÇA SEULE

Tu n'as pas besoin de deviner seule.

Chaque femme est différente :

- hormones
- énergie
- réalité de vie
-

C'est pour ça que j'accompagne les femmes comme toi.

Si tu veux :

- ✓ aller plus vite
- ✓ éviter les erreurs
- ✓ avoir un plan clair

Tu veux un plan simple adapté à TA réalité?

👉 Écris-moi **HORMONES**



TU VEUX PLUS?

Tu veux continuer?

La façon la plus simple de commencer

Tu n'as pas à comprendre tout ça seule.

👉 Écris-moi **HORMONES** sur Messenger
(c'est la façon la plus simple pour que je t'aide)

👉 Va voir ici :
fitnessetmoi.ca/rabais

Tu préfères me contacter autrement?

Courriel : fitnessetmoi@gmail.com

Instagram : [@chantal_lavigne](https://www.instagram.com/chantal_lavigne)

Tu veux aller plus loin?

Rejoins ma communauté bien-être (contenu exclusif)

👉 <https://www.facebook.com/groups/478061047926304>

Chantal Lavigne

Coach santé et bien-être

Spécialisée en santé hormonale