

20 JOURS POUR PRÉPARER TON CORPS À ACCUEILLIR BÉBÉ

Programme naturopathique de préparation à la grossesse

Par Julie

Naturopathe spécialisée en fertilité

Pau, France | Consultations France & International



WhatsApp : 06.69.67.01.75

Bienvenue dans ton programme de 20 jours !

Tu as décidé de prendre soin de toi et de préparer ton corps à accueillir la vie. C'est une démarche magnifique, et je suis honorée de t'accompagner dans ces premiers pas.

Ma philosophie : la bienveillance avant tout

Comme j'aime le rappeler à mes clientes :

"Un carré de chocolat avec amour vaut mieux qu'une pomme avec culpabilité"

Ce programme n'est pas une liste de restrictions, mais une invitation à te reconnecter avec ton corps, à l'écouter, à le nourrir avec conscience et douceur.

Pourquoi 20 jours ?

Parce que c'est suffisamment long pour créer de nouvelles habitudes, mais pas trop pour rester motivée. Chaque jour, tu découvriras une action simple, concrète, basée sur mes années d'accompagnement de femmes en projet bébé.

Comment utiliser ce programme ?

- Commence quand tu te sens prête (pas besoin d'attendre le début du mois !)
- Suis les jours dans l'ordre
- Utilise le tracker (à la fin du document) pour cocher chaque action accomplie
- Jours 16 à 20 : choisis ton parcours selon ton profil (endométriose, SOPK ou classique)
- Chaque action prend maximum 15 minutes
- Sois douce avec toi : certains jours seront parfaits, d'autres moins. C'est ok.

Prête ? C'est parti ! 

JOUR 1

Je pose mon intention

Action du jour

Prends 10 minutes dans un endroit calme. Écris sur papier : "Pourquoi je veux devenir maman ?" et "Comment je veux me sentir pendant ce chemin vers bébé ?"

Pourquoi c'est important

La fertilité n'est pas qu'une affaire de biologie. Ton état émotionnel, ton stress, tes pensées influencent ton équilibre hormonal. Poser ton intention crée une ancre positive pour les jours à venir.

Le + naturo

Garde ce papier précieusement. Relis-le les jours difficiles.

JOUR 2

J'observe mon assiette

Action du jour

Prends en photo tout ce que tu manges aujourd'hui (petit-déj, déjeuner, dîner, collations).
Pas de jugement, juste de l'observation.

Pourquoi c'est important

Impossible d'améliorer ce qu'on ne voit pas. Cette prise de conscience est le premier pas vers une alimentation pro-fertilité. Tu seras surprise de ce que tu découvriras !

Le + naturo

Note aussi comment tu te sens après chaque repas (ballonnements, énergie, fatigue...).

JOUR 3

J'augmente mes oméga-3

Action du jour

Ajoute une source d'oméga-3 à ton alimentation : 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues dans ton yaourt, ou des petits poissons gras (sardines, maquereaux), ou des noix.

Pourquoi c'est important

Les oméga-3 réduisent l'inflammation, équilibrent les hormones et améliorent la qualité ovocytaire. C'est un pilier de la fertilité.

Le + naturo

Les graines de lin doivent être moulues (pas entières) et conservées au frigo pour préserver leurs bénéfices.

JOUR 4

J'élimine un perturbateur endocrinien

✨ Action du jour

Choisis UNE chose à remplacer : ton gel douche par un savon naturel, ta crème hydratante par une huile végétale bio, ou ton déodorant par une version sans aluminium.

💡 Pourquoi c'est important

Les perturbateurs endocriniens (parabènes, phtalates, etc.) miment ou bloquent tes hormones. Un petit changement à la fois, sans te ruiner ni te stresser.

🌿 Le + naturo

Commence par ce que tu utilises quotidiennement et en grande quantité.

JOUR 5

Je teste la cohérence cardiaque

✨ Action du jour

Installe une appli de cohérence cardiaque (RespiRelax+ est gratuite). Fais une séance de 5 minutes, idéalement 3 fois aujourd'hui.

💡 Pourquoi c'est important

Cette respiration régule le système nerveux, diminue le cortisol (hormone du stress) et favorise l'équilibre hormonal. C'est scientifiquement prouvé !

🌿 Le + naturo

Ancre cette pratique à un moment fixe : réveil, pause déjeuner, coucher.

JOUR 6

J'ajoute des protéines au petit-déjeuner

✨ Action du jour

Assure-toi d'avoir au moins 20g de protéines dès le matin : œufs, fromage blanc, purée d'amandes, tofu soyeux...

💡 Pourquoi c'est important

Les protéines stabilisent ta glycémie toute la journée, réduisent les fringales et fournissent les acides aminés nécessaires à la production hormonale.

🌿 Le + naturo

Fini les petits-déj 100% sucrés qui font monter l'insuline en flèche !

JOUR 7

Je fais le bilan

Action du jour

Relis tes 6 premiers jours. Qu'est-ce qui a été facile ? Difficile ? Quelle action vas-tu garder à coup sûr ?

Pourquoi c'est important

Prendre conscience de tes réussites booste ta motivation. Tu as déjà parcouru un tiers du chemin !

Le + naturo

Félicite-toi. Vraiment. Tu prends soin de toi, c'est énorme.

JOUR 8

J'hydrate vraiment

Action du jour

Bois 1,5L d'eau pure aujourd'hui (hors thé, café, tisane). Utilise une bouteille graduée ou note chaque verre.

Pourquoi c'est important

L'hydratation optimise la glaire cervicale, élimine les toxines, améliore la circulation sanguine vers les organes reproducteurs. C'est basique mais essentiel.

Le + naturo

Ajoute une rondelle de citron ou concombre si l'eau pure te rebute.

JOUR 9

Je teste le jeûne intermittent doux

Action du jour

Aujourd'hui, laisse 12h entre ton dîner et ton petit-déjeuner. Si tu dînes à 20h, petit-déj à 8h minimum.

Pourquoi c'est important

Ce mini-jeûne permet à ton corps de se régénérer, régule l'insuline et favorise l'autophagie cellulaire (nettoyage des cellules).

Le + naturo

Pas besoin d'aller plus loin que 12h pour bénéficier des effets. Écoute ton corps.

JOUR 10

Je découvre les aliments pro-fertilité

Action du jour

Intègre au moins 2 de ces aliments aujourd'hui : avocat, baies rouges, légumes verts à feuilles, graines de courge, patate douce.

Pourquoi c'est important

Ces aliments sont riches en antioxydants, vitamines B9, magnésium et zinc - tous essentiels pour la fertilité et la qualité ovocytaire.

Le + naturo

Varie les couleurs dans ton assiette = variété de nutriments !

JOUR 11

Je bouge avec plaisir

Action du jour

20 minutes d'activité physique qui te fait PLAISIR : marche en nature, danse dans ton salon, yoga doux, vélo...

Pourquoi c'est important

L'activité physique modérée améliore la circulation sanguine vers l'utérus et les ovaires, régule l'insuline et diminue le stress. Mais attention : trop intense = effet inverse !

Le + naturo

L'objectif n'est PAS de te vider, mais de bouger avec joie.

JOUR 12

Je réduis le sucre raffiné

Action du jour

Repère tous les sucres cachés dans ton alimentation d'hier (jus, sauces, plats préparés, biscuits). Remplace UNE chose sucrée par un fruit frais ou des fruits secs.

Pourquoi c'est important

Le sucre raffiné crée des pics d'insuline qui perturbent l'ovulation et augmentent l'inflammation. C'est l'ennemi n°1 de la fertilité.

Le + naturo

Lis les étiquettes : saccharose, sirop de glucose, dextrose = sucre déguisé.

JOUR 13

Je chouchoute mon foie

Action du jour

Bois une tisane de romarin ou de pissenlit ce matin, et ajoute des aliments amers à ton déjeuner (endive, roquette, radis noir, artichaut).

Pourquoi c'est important

Ton foie élimine les hormones usagées et les toxines. Un foie saturé = déséquilibre hormonal. Le soutenir = fertilité optimisée.

Le + naturo

Le matin à jeun, c'est le moment où le foie est le plus réceptif.

JOUR 14

Je dors comme une priorité

✨ Action du jour

Couche-toi 30 minutes plus tôt que d'habitude. Crée un rituel : lumières tamisées, écrans éteints 1h avant, température fraîche.

💡 Pourquoi c'est important

Le sommeil régule TOUTES tes hormones (FSH, LH, progestérone...). Dormir moins de 7h = impact direct sur l'ovulation et la fertilité.

🌿 Le + naturo

La mélatonine (hormone du sommeil) est aussi un antioxydant puissant pour les ovocytes.

JOUR 15

Je pratique la gratitude

Action du jour

Ce soir, écris 3 choses pour lesquelles ton corps mérite de la gratitude aujourd'hui. Même toutes petites.

Pourquoi c'est important

Quand on veut tomber enceinte, on peut développer une relation conflictuelle avec son corps. La gratitude reconnecte, apaise et baisse le cortisol.

Le + naturo

Ton corps fait de son mieux avec ce qu'il a. Dis-lui merci.



POUR ALLER PLUS LOIN

Tu as déjà fait la moitié du programme, bravo ! Si tu sens que tu as besoin d'un accompagnement personnalisé pour :

- Comprendre TES déséquilibres spécifiques
- Avoir un protocole sur-mesure (nutrition, supplémentation, hygiène de vie)
- Être soutenue émotionnellement dans ton projet bébé
- Optimiser ta fertilité avant PMA ou stimulation



Écris-moi sur WhatsApp

06.69.67.01.75

Je propose des accompagnements individuels de 3 ou 6 mois. On discutera de ta situation et je te dirai comment je peux t'aider.

JOURS 16-20 : CHOISIS TON PARCOURS

Les 5 prochains jours vont cibler les besoins spécifiques de TON profil.

Tu as de l'endométriose ?

→ Suis les jours 16-20 version ENDOMÉTRIOSE (anti-inflammatoire, gestion douleur)

Tu as un SOPK ?

→ Suis les jours 16-20 version SOPK (équilibre glycémique, régulation hormonale)

Ni l'un ni l'autre ?

→ Suis les jours 16-20 version CLASSIQUE (optimisation fertilité générale)

 *Bon à savoir : Ces parcours te donnent des pistes, mais chaque femme est unique. Pour un protocole vraiment personnalisé, parlons-en → WhatsApp : 06.69.67.01.75*

JOUR 16 - ENDO

J'adopte l'alimentation anti-inflammatoire

✨ ✨ Action du jour

Élimine aujourd'hui gluten ET produits laitiers (ils majorent l'inflammation chez 70% des femmes avec endo). Remplace par riz complet, lait végétal enrichi en calcium, fromages de chèvre/brebis.

💡 Pourquoi c'est important

L'endométriose est une maladie inflammatoire. Réduire l'inflammation = réduire les douleurs et améliorer la fertilité.

🌿 Le + naturo

L'élimination complète n'est pas forcément nécessaire à vie, mais un test de 3 mois permet de voir l'impact.

JOUR 17 - ENDO

Je teste le chaud sur mon ventre

✨ Action du jour

Applique une bouillotte chaude sur ton bas-ventre pendant 20 min ce soir. Idéalement avec 2 gouttes d'HE d'estragon dans une huile végétale.

💡 Pourquoi c'est important

La chaleur décontracte les muscles utérins, améliore la circulation et soulage les douleurs. L'estragon est antispasmodique.

🌿 Le + naturo

Fais-le en préventif même hors règles pour détendre la zone pelvienne.

JOUR 18 - ENDO

J'augmente mon magnésium

✨ Action du jour

Intègre des aliments riches en magnésium : chocolat noir 70%, amandes, banane, épinards.
Ou commence un complément de glycérophosphate de magnésium.

💡 Pourquoi c'est important

Le magnésium relaxe les muscles utérins, réduit les crampes et améliore la qualité du sommeil (souvent perturbé avec l'endo).

🌿 Le + naturo

Le glycérophosphate est la forme la mieux tolérée au niveau digestif.

JOUR 19 - ENDO

Je soutiens ma détox

✨ Action du jour

Commence ta journée avec un jus de citron tiède + 1 c. à café de curcuma frais râpé (ou en poudre) + poivre noir (pour l'absorption).

💡 Pourquoi c'est important

Le curcuma est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant. Associé au citron, il soutient le foie dans l'élimination des œstrogènes en excès (souvent présents dans l'endo).

🌿 Le + naturo

Le poivre noir augmente l'absorption du curcuma de 2000% !

JOUR 20 - ENDO

Je célèbre mon parcours

✨ Action du jour

Relis tout ce que tu as mis en place. Écris ce que tu vas continuer. Identifie UN accompagnement dont tu aurais besoin pour aller plus loin.

💡 Pourquoi c'est important

L'endométriose est une condition chronique qui demande un accompagnement global. Tu as posé les bases, c'est énorme. Mais tu n'as pas à faire ça seule.

🌿 Le + naturo

Un protocole complet dure 3-6 mois pour voir des résultats durables.

Tu as de l'endométriose ? Je te comprends.

Ces 5 jours t'ont donné des bases anti-inflammatoires. C'est un excellent début.

Mais l'endométriose, c'est complexe. Chaque femme réagit différemment. Ce qui marche pour l'une ne marche pas forcément pour l'autre.

En accompagnement personnalisé, je vais plus loin :

- J'analyse TES symptômes précis (douleurs, fatigue, digestif, fertilité)
- Je regarde TES bilans (hormones, inflammation, carences)
- Je crée un protocole anti-inflammatoire adapté à TOI
- Je t'accompagne sur la gestion de la douleur au quotidien
- Je prépare ton corps pour une grossesse malgré l'endo



Parlons de ton endo : 06.69.67.01.75

Écris-moi où tu en es avec ton endométriose et ton projet bébé.

JOUR 16 - SOPK

Je stabilise ma glycémie

✨ Action du jour

Aujourd'hui, à CHAQUE repas et collation, associe protéines + fibres + bon gras. Exemple : pomme + purée d'amandes, ou légumes + poulet + avocat.

💡 Pourquoi c'est important

Le SOPK est souvent lié à une résistance à l'insuline. Stabiliser ta glycémie régule l'insuline, ce qui régule les androgènes et restaure l'ovulation.

🌿 Le + naturo

L'association protéines-fibres-gras ralentit l'absorption du sucre et évite les pics d'insuline.

JOUR 17 - SOPK

J'ajoute la cannelle

✨ Action du jour

Saupoudre 1 c. à café de cannelle de Ceylan sur ton petit-déjeuner (porridge, yaourt, compote).

💡 Pourquoi c'est important

La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline naturellement. C'est l'épice star du SOPK, validée par plusieurs études scientifiques.

🌿 Le + naturo

Utilise de la cannelle de Ceylan (et non Cassia) qui est plus sûre à long terme.

JOUR 18 - SOPK

Je bouge après les repas

✨ Action du jour

Après ton déjeuner et dîner, marche 10 minutes (même sur place si tu es au bureau).

💡 Pourquoi c'est important

L'activité physique post-prandiale (après manger) fait baisser le pic de glycémie de 20 à 30%. C'est simple, gratuit et ultra-efficace pour le SOPK.

🌿 Le + naturo

Même 5 minutes suffisent si 10 minutes sont impossibles. L'essentiel est la régularité.

JOUR 19 - SOPK

Je complète en inositol

✨ Action du jour

Renseigne-toi sur le myo-inositol (boutique bio ou pharmacie). C'est LE complément de référence pour le SOPK.

💡 Pourquoi c'est important

Le myo-inositol restaure l'ovulation chez 70% des femmes SOPK, améliore la qualité ovocytaire et régule les cycles. Dosage : 2g 2x/jour.

🌿 Le + naturo

Valide avec un professionnel avant de commencer. Les premiers résultats apparaissent après 2-3 mois.

JOUR 20 - SOPK

Je célèbre mon parcours

✨ Action du jour

Relis tout ce que tu as mis en place. Écris ce que tu vas continuer. Identifie UN accompagnement dont tu aurais besoin pour aller plus loin.

💡 Pourquoi c'est important

Le SOPK demande une approche globale et personnalisée (nutrition, supplémentation, gestion du stress). Tu as posé les bases, mais un accompagnement peut accélérer les résultats.

🌿 Le + naturo

Beaucoup de femmes SOPK retrouvent des cycles réguliers en 3-4 mois avec un protocole adapté.

♥ Tu as un SOPK ? Tu n'es pas seule.

Ces 5 jours t'ont initié à la gestion glycémique. C'est la clé du SOPK.

Mais chaque SOPK est différent : certains sont plutôt insulino-résistants, d'autres plutôt inflammatoires, d'autres encore plutôt surrénaliens. Et ton SOPK à toi, il est comment ?

En accompagnement personnalisé SOPK, voici ce qu'on fait ensemble :

- J'identifie TON type de SOPK (insulino-résistant, inflammatoire, post-pilule, surrénalien)
- J'analyse TES bilans hormonaux en détail (LH, FSH, testostérone, AMH, insuline...)
- Je crée un plan alimentaire anti-SOPK adapté à TOI
- Je dose la supplémentation selon TES besoins (inositol, NAC, vitamine D, magnésium...)
- Je t'accompagne pour retrouver des cycles réguliers et ovulatoires



Parlons de ton SOPK : 06.69.67.01.75

Décris-moi tes cycles, tes symptômes, et où tu en es dans ton projet bébé.

JOUR 16 - CLASSIQUE

J'optimise ma vitamine D

✨ Action du jour

Expose-toi au soleil 15-20 minutes (bras et jambes) ou commence une supplémentation en vitamine D3 (1000-2000 UI/jour selon ton bilan).

💡 Pourquoi c'est important

La vitamine D régule la production hormonale, améliore la qualité ovocytaire et augmente les chances d'implantation. 80% des femmes sont carencées !

🌿 Le + naturo

Fais un bilan sanguin pour connaître ton taux exact et adapter le dosage.

JOUR 17 - CLASSIQUE

Je soutiens ma phase lutéale

✨ Action du jour

Intègre des aliments riches en vitamine B6 : poulet, saumon, pois chiches, banane, avocat.
Ou commence un complément B6 (50mg/jour).

💡 Pourquoi c'est important

La vitamine B6 soutient la production de progestérone et allonge la phase lutéale (souvent trop courte). C'est essentiel pour l'implantation.

🌿 Le + naturo

Une phase lutéale courte (<10 jours) empêche l'implantation même si l'ovulation a lieu.

JOUR 18 - CLASSIQUE

J'ajoute les graines cycliques

✨ Action du jour

Phase folliculaire (J1-J14) : 1 c. à soupe de graines de lin + courge moulues. Phase lutéale (J15-J28) : 1 c. à soupe de graines de sésame + tournesol.

💡 Pourquoi c'est important

Le seed cycling utilise les nutriments spécifiques de chaque graine pour soutenir les hormones de chaque phase du cycle. Résultats visibles en 2-3 cycles.

🌿 Le + naturo

Mouls les graines juste avant consommation et conserve-les au frigo maximum 3 jours.

JOUR 19 - CLASSIQUE

J'optimise ma thyroïde

✨ Action du jour

Intègre des aliments riches en iode et sélénium : algues (nori, wakame), noix du Brésil (2-3/jour), poissons. Évite le soja non-fermenté.

💡 Pourquoi c'est important

La thyroïde orchestre TOUTES les hormones de la fertilité. Une thyroïde qui fonctionne mal = cycles irréguliers, fausses couches précoces, difficultés à concevoir.

🌿 Le + naturo

Fais vérifier ta TSH, T3, T4 et anticorps anti-TPO. Beaucoup de problèmes passent inaperçus.

JOUR 20 - CLASSIQUE

Je célèbre mon parcours

✨ Action du jour

Relis tout ce que tu as mis en place. Écris ce que tu vas continuer. Identifie UN accompagnement dont tu aurais besoin pour aller plus loin.

💡 Pourquoi c'est important

Tu as posé des bases solides pour optimiser ta fertilité. Un accompagnement personnalisé peut t'aider à aller plus vite et plus loin dans tes résultats.

🌿 Le + naturo

La naturopathie fertilité fonctionne mieux en protocole de 3-6 mois minimum.

♥ Tu optimises ta fertilité ? Allons plus loin ensemble.

Ces 20 jours t'ont donné une base solide pour préparer ton corps.

Mais chaque femme a ses blocages spécifiques : peut-être que c'est ta phase lutéale, ta thyroïde, ton équilibre œstrogènes-progestérone, ton niveau de stress, ta réserve ovarienne... Ou un mix de tout ça.

En accompagnement fertilité classique, voici comment je t'aide :

- J'analyse TES bilans pour identifier TES blocages précis
- Je crée un protocole nutrition + supplémentation ciblé
- Je t'aide à optimiser chaque phase de ton cycle
- Je t'accompagne en préparation PMA si nécessaire
- Je suis là pour les ajustements au fil des mois



On en parle ? 06.69.67.01.75

Explique-moi ton parcours, ce que tu as déjà essayé, et où tu bloques.



TU L'AS FAIT !

20 jours. 20 actions. Un vrai changement.

Prends un moment pour réaliser ce que tu viens d'accomplir :

- Tu as posé une intention claire pour ton projet bébé
- Tu as transformé ton alimentation vers une nutrition pro-fertilité
- Tu as réduit ton exposition aux perturbateurs endocriniens
- Tu as appris à écouter les signaux de ton corps
- Tu as mis en place des rituels de bien-être quotidiens
- Tu as découvert des actions spécifiques à TON profil



Et maintenant, sois honnête avec toi-même...

- *Est-ce que tu te sens enfin sur la bonne voie ?*
- *Ou est-ce que tu sens qu'il te manque encore des réponses ?*
- *Est-ce que tu aimerais être sûre que ce que tu fais est vraiment adapté à TON corps, TES besoins, TON histoire ?*
- *Est-ce que tu en as assez d'essayer plein de choses sans savoir si c'est vraiment efficace POUR TOI ?*

Si tu as hoché la tête en lisant ces lignes, laisse-moi te dire quelque chose d'important :

"Tu n'as pas à faire ça seule. Et tu ne devrais pas."

Ce programme est une base magnifique.

Mais tu mérites plus qu'une base. Tu mérites un plan précis, adapté, qui prend en compte :

- TES bilans hormonaux (pas ceux de « la femme moyenne »)
- TON historique médical (pilule, FC, traitements...)
- TES symptômes exacts (cycles, douleurs, fatigue, digestion...)
- TON mode de vie réel (stress, sommeil, alimentation actuelle)
- TON objectif précis (grossesse naturelle, préparation PMA, gestion endo/SOPK...)

Parce que tu as fait tout ce chemin. Tu as suivi ces 20 jours avec sérieux. Tu veux vraiment que ça marche.

Et je suis là pour t'aider à y arriver.



MON ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Formule 3 ou 6 mois • Sur-mesure intégral • Suivi rapproché

Ce qui est inclus :

✨ Un bilan naturopathique complet de 1h30 (anamnèse détaillée, analyse de tes bilans médicaux, compréhension de ton profil unique)

📄 Un protocole 100% personnalisé (nutrition précise, supplémentation dosée selon TES besoins, phytothérapie adaptée, hygiène de vie)

📅 17 Des suivis réguliers toutes les 3-4 semaines (ajustements selon tes résultats, ton ressenti, l'évolution de tes cycles)

💬 Un accès WhatsApp entre les consultations (pour tes questions, tes doutes, tes victoires)

📁 Des documents personnalisés (recettes, guides, fiches pratiques adaptés à TON cas)

💚 Un soutien bienveillant et expert tout au long du chemin

Ce que mes clientes obtiennent :

- Des cycles qui se régulent en 2-3 mois (même avec SOPK ou post-pilule)
- Une amélioration des bilans hormonaux
- Une réduction significative des douleurs (pour l'endométriose)
- Des grossesses naturelles après des mois/années d'essais infructueux
- De meilleurs résultats en PMA (plus d'ovocytes, meilleure qualité)
- Et surtout : la sérénité de savoir qu'elles font VRAIMENT ce qu'il faut

Prête à passer à l'étape suivante ?



Écris-moi sur WhatsApp

06.69.67.01.75

Dis-moi simplement : "Je viens du programme 20 jours" et raconte-moi :

- OÙ tu en es dans ton projet bébé
- Quel est ton profil (endo, SOPK, classique)
- Ce qui te bloque ou t'inquiète
- Ce que tu aimerais comme soutien

Pas de jugement. Pas de pression. Juste une discussion sincère pour voir si je peux t'aider.

Je crois en toi. Et je serai honorée de t'accompagner.

Avec toute ma bienveillance et mon expertise,

Julie

Naturopathe spécialisée en fertilité



Pau, France | Consultations France & International



WhatsApp : 06.69.67.01.75



TON TRACKER DE 20 JOURS

Imprime cette page et coche chaque jour accompli. Visualiser ta progression, c'est motivant !

JOUR	ACTION	FAIT ✓	NOTES
1	Je pose mon intention		
2	J'observe mon assiette		
3	J'augmente mes oméga-3		
4	J'élimine un perturbateur endocrinien		
5	Je teste la cohérence cardiaque		
6	J'ajoute des protéines au petit-déj		
7	Je fais le bilan		
8	J'hydrate vraiment		
9	Je teste le jeûne intermittent doux		
10	Je découvre les aliments pro-fertilité		
11	Je bouge avec plaisir		
12	Je réduis le sucre raffiné		
13	Je chouchoute mon foie		
14	Je dors comme une priorité		
15	Je pratique la gratitude		
16	Parcours spécialisé - Jour 1		

17	Parcours spécialisé - Jour 2		
18	Parcours spécialisé - Jour 3		
19	Parcours spécialisé - Jour 4		
20	Parcours spécialisé - Jour 5		

♥ Bravo d'avoir été jusqu'au bout ! N'oublie pas : je suis là si tu as besoin d'aller plus loin →
06.69.67.01.75