

Équilibre et épanouissement à la mi-vie: un défi de 4 semaines pour la péri-ménopause et au-delà



fseap Now we're talking.
Parlons-en. **paesf**



Vous sentez-vous dépassée par les changements liés à la ménopause?

La péri-ménopause et la ménopause sont des transitions naturelles, mais les changements hormonaux, les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur, les sauts d'humeur et les troubles cognitifs peuvent sembler tout sauf naturels. Vous avez peut-être remarqué des changements de poids qui ne répondent plus aux mêmes habitudes qui fonctionnaient auparavant, ou vous en avez simplement assez de ne pas vous sentir bien dans votre corps. Vous n'avez pas à traverser cette épreuve seule.

Pourquoi la nutrition et le soutien au mode de vie sont importants à la mi-vie

Chez 12 Weeks, nous pensons que chaque individu mérite un espace où il peut parler de ces changements et se sentir écouté. Notre défi de 4 semaines « Équilibre et Épanouissement à la mi-vie » combine un coaching empathique, des stratégies nutritionnelles fondées sur la science et des outils pratiques pour vous aider à vous sentir plus équilibré, plus énergique et plus maître de vous-même, sans régime extrême ni solution miracle.

Comment fonctionne le défi?

Pendant quatre semaines, vous recevrez chaque semaine des appels de coaching, des exercices guidés et des ressources par courriel qui vous aideront à:

- **Sommeil et énergie:** Revoir vos habitudes avant le coucher, vos habitudes alimentaires essentielles qui favorisent un repos plus profond et des réveils plus agréables
- **Santé digestive:** identifier les aliments et les habitudes qui réduisent les ballonnements et l'inconfort tout en améliorant la santé intestinale globale.



- **Humeur et bien-être émotionnel:** Utilisez un journal de bord, des pratiques de gratitude et des stratégies de gestion du stress pour apporter calme et clarté à vos journées.
- **Confusion mentale et concentration:** Rééquilibrrez votre alimentation et vos habitudes quotidiennes, et découvrez les adaptogènes qui vous aideront à améliorer votre concentration et à retrouver votre énergie mentale.
- **Santé des articulations et inflammation:** Optimisez votre apport en protéines, réduisez les aliments inflammatoires et intégrez des exercices de musculation pour garder votre corps fort et mobile.
- **Poids et équilibre hormonal:** Apprenez à consommer des céréales complètes, des protéines maigres et beaucoup de légumes, sans régime restrictif, afin que votre corps puisse maintenir son équilibre hormonal.
- **Bouffées de chaleur et santé osseuse:** Découvrez les aliments riches en phytoestrogènes et les nutriments essentiels tels que le calcium et la vitamine D pour soulager les symptômes et protéger la densité osseuse.

À quoi vous pouvez vous attendre

Ceux qui ont travaillé avec nous rapportent souvent:

- Un sommeil plus réparateur et ininterrompu
- Une réduction du brouillard cérébral et une augmentation de l'énergie quotidienne
- Une plus grande confiance dans la gestion des changements liés à la mi-vie grâce à des outils pratiques et un plan clair

Faites le premier pas vers l'épanouissement

Si vous êtes prête à vous sentir à nouveau vous-même – reposée, concentrée et pleine d'énergie – rejoignez le défi de 4 semaines Équilibre et épanouissement à la mi-vie.

Traversons cette transition avec confiance, en prenant soin de nous et avec une énergie renouvelée.

Votre prochain chapitre peut être le plus fort de votre vie. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et commencez à vous épanouir à la mi-vie!

Une approche bienveillante et fondée sur des preuves

Il ne s'agit pas ici de perfection ni d'un programme « universel ». Ensemble, nous élaborerons des étapes personnalisées qui s'adaptent à votre mode de vie et complètent les soins médicaux que vous recevez. Vous acquerrez les connaissances et le soutien nécessaires pour aborder cette nouvelle étape de votre vie avec force et optimisme.

