



CRÉATION'M · MINI-GUIDE OFFERT

Les 6 petits gestes qui changent tout

pour retrouver votre énergie, en douceur

Six habitudes simples, tirées de la méthode « Naturellement Moi ». Aucun régime, aucun matériel, aucune privation. Juste des gestes qui s'installent dans une vraie vie, même bien remplie.

1 L'eau citronnée du matin

Un demi-citron pressé dans un verre d'eau tiède, au réveil, avant toute chose. Un réveil en douceur pour la digestion, et un premier geste pour soi avant la journée des autres.

2 Le verre d'eau anti-fringale

Une envie de grignoter ? Buvez un grand verre d'eau et attendez 5 minutes. Très souvent, la faim n'était que de la soif. Ce geste seul change des semaines entières.

3 Les graines de chia au petit-déjeuner

Une cuillère à soupe dans un yaourt. Elles gonflent doucement dans l'estomac et prolongent la satiété pendant des heures. Simple, discret, efficace.

Commencez par UN seul geste cette semaine. Celui qui vous semble le plus facile.
C'est la régularité qui transforme, pas la quantité.

4 La cannelle dans les repas

Sur les céréales, le yaourt ou le café. Elle adoucit les envies de sucre au fil de la journée, sans rien interdire.

5 La tisane de fenouil du soir

Une tasse après le dîner. Elle apaise la digestion et les ballonnements, et installe un rituel du soir qui prépare au sommeil.

6 Le psyllium avant le dîner

Une cuillère à soupe dans un grand verre d'eau. Une satiété naturelle et un transit plus régulier. En magasin bio ou en pharmacie, pour quelques euros.

Le geste bonus : 15 minutes de marche

Chaque jour, même en deux fois. Après un repas, c'est encore mieux. C'est le mouvement le plus sous-estimé du monde, et le plus fidèle.



Et si vous alliez plus loin ?

la méthode complète vous attend

Ces 6 gestes sont extraits de « **Naturellement Moi** », mon guide de coaching bien-être : le Protocole 30/30/90, une journée type heure par heure, 7 jours de menus, des recettes, et un semainier de suivi sur 12 semaines.

Comprendre son corps, retrouver son énergie et avancer sans privation. À votre rythme, avec douceur.

creationm.sumupstore.com

Questions, commande, accompagnement :

WhatsApp +590 690 73 99 63

Myl'N