



GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

**Poser les fondations pour vous libérer sainement
d'un surplus de poids après 45 ans**

Sans régime

Sans effet yo-yo

Sans entraînement épuisant



VOTRE EXPERTE



Multipotentielle, Maryse Lehoux a choisi de mettre ses talents au sein d'une mission : être co-créatrice d'un monde meilleur.

Autrice de plusieurs ouvrages, elle enseigne le yoga en ligne depuis 2007 (C'est seulement 2 ans après que Youtube ait été créé 😊) et évolue dans le monde de la santé naturelle depuis 24 ans.

Elle a formé près de 1000 profs de yoga en ligne et plus de 250 000 personnes la suivent sur ses différentes plateformes.

De type solaire, tel le Phoenix, Maryse façonne sa vie par sa capacité de se remettre en question et sa volonté de vivre dans la paix, l'amour et la joie.

En 2022, en pleine tempête hormone à la périménopause (48 ans), elle s'est libérée de 37 livres (17 kilos) en 12 mois.

Elle vous accompagne aujourd'hui dans votre métamorphose physique, émotionnelle et spirituelle.



CHECKLIST DU DÉFI

- Ajouter assistance@universitedeyoga.com à votre liste dans votre whitelist pour recevoir toutes les communications

- Réserver vos dates dans votre agenda :
 - 12 au 21 octobre 2023
 - 14h (Québec)
 - 20h (Paris)

- Imprimer et compléter ce guide d'accompagnement

- Pendant le défi, vous aurez besoin d'un ballon Mama (ou d'une serviette à main) et d'une brosse lymphatique (ou de vos mains). Pour commander vos accessoires dans la boutique :
 - Canada : www.nouveauyoga.com
 - Europe : www.nouveauyoga.fr

- Si vous avez des questions, envoyez un message à assistance@universitedeyoga.com



ÉTABLISSEZ VOTRE OBJECTIF DU DÉFI



Pour les 10 jours du défi :

- Je désire faire le changement suivant dans mon alimentation :

- Je m'engage à faire _____ minutes de mouvements simples par jour.
- Je m'engage à avoir un rituel d'ici le _____.

Mon objectif global de libération d'un surplus de poids : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 1

Pourquoi les femmes prennent du poids après 45 ans ?

4 erreurs courantes à éviter après 45 ans si on veut perdre du poids :

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Notes personnelles : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 2

Les 7 piliers pour se libérer d'un surplus de poids après 45 ans

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____
- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Hydratation : _____

Notes personnelles : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 3

Le _____ permet de transformer sa _____ d'une situation.

Je choisis de porter quelles _____ ?

Quelle est ma _____ avec mon _____ :

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Notes personnelles : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 4

ALIMENTATION

Aliments et boissons qui augmentent _____ :

Aliments et boissons qui diminuent _____ :

Il est fréquent que les femmes de plus de 45 ans ne mangent pas suffisamment de _____.

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 5

L'IMPACT ATROCE DU _____ SUR LA QUALITÉ DE VIE

Ce que j'ai aimé de ma séance de mouvement et de respiration :

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 6

L'EFFORT JOYEUX !

Pourquoi la motivation n'y est pas toujours ?

3 clés essentielles pour trouver la motivation (presque) à coup sûr !

1 - _____

2 - _____

3 - _____

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____

Mindset : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 7

8 STRATÉGIES POUR GÉRER EFFICACEMENT LES FRINGALES

- 1 - _____
- 2 - _____
- 3 - _____
- 4 - _____
- 5 - _____
- 6 - _____
- 7 - _____
- 8 - _____

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____

Mindset : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 8

LES 9 OBSTACLES ET LES 9 CATALYSEURS

OBSTACLES	CATALYSEURS

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____

Mindset : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 9

L'élément le plus important pour réussir ma libération d'un surplus de poids sur le long terme : _____

Sans cet élément, le taux d'échec est de ____ %

Mes défis personnels sur ce thème :

Mes étapes pour traverser cette difficulté :

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____

Mindset : _____



DÉFI VENTRE D'OR - JOUR 10

JOURNÉE SURPRISE !!

Actions de la journée :

Mouvement 1 : _____

Mouvement 2 : _____

Mouvement 3 : _____

Hydratation : _____

Amour : _____

Alimentation : _____

Mindset : _____

Ce défi était extraordinaire ?!!!



Voudriez-vous avoir l'aide de Maryse pour continuer sur votre chemin de la vitalité et aussi vous libérer d'un surplus de poids ?

Si oui, rejoignez-la dans le programme thérapeutique Ventre d'or avec la merveilleuse communauté :

www.UniversiteDeYoga.com/Ventre