



PERTE DE POIDS PENDANT LA MÉNOPAUSE

*12 Astuces Essentielles pour
Retrouver l'Équilibre*

STEFFBZF

INTRODUCTION

La ménopause est une période de grands bouleversements dans la vie d'une femme. Entre les changements hormonaux, la prise de poids soudaine, la fatigue et les troubles du sommeil, il est normal de se sentir déstabilisée.

Mais bonne nouvelle : il est tout à fait possible de retrouver la ligne et d'être bien dans son corps grâce à des ajustements simples et bienveillants.

Voici 12 astuces clés pour vous accompagner vers votre bien-être.



Qui suis-je?



Je m'appelle Steff Bzf, j'ai 48 ans, et je suis conseillère bien-être depuis 2018. J'ai aussi créé la marque [BELLEZENETENFORME.FR](https://www.bellezenetenforme.fr) dans l'envie de partager encore plus sur le bien-être. Si je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes en période de ménopause et de préménopause, c'est parce que, comme vous peut-être, j'ai traversé cette étape charnière de la vie.

Je sais ce que l'on ressent quand le corps change, quand les repères semblent flous, quand on se sent parfois perdue ou incomprise. J'ai moi-même cherché des réponses, du soutien, des solutions qui me ressemblent... Et c'est ce chemin que je veux aujourd'hui partager avec vous.

Cet ebook, je l'ai écrit comme si je m'adressais à une amie. Je veux qu'il soit pour vous une présence rassurante, une main tendue dans les moments de doute, et surtout une source de conseils simples et adaptés, pour vous aider à vous sentir mieux, jour après jour.

Je suis là, à vos côtés. Vous n'êtes pas seule. Ensemble, on avance.

Steff Bzf

ASTUCES NUTRITION SPÉCIAL MÉNOPAUSE

1) Manger plus de protéines.

Avec l'âge, notre masse musculaire diminue, ce qui ralentit le métabolisme. Consommer des protéines aide à préserver vos muscles et à éviter les fringales.

Conseils : Ajoutez des œufs, du poisson, du poulet, des yaourts naturels ou des légumineuses à chaque repas.



2) Réduire le sucre et les Produits Ultra-transformés.

Le sucre favorise le stockage des graisses et accentue les variations de glycémie, ce qui peut augmenter les fringales.

Conseils : Privilégiez les sucres naturels comme les fruits entiers et limitez les gâteaux, sodas et plats industriels.



3) Augmenter les fibres pour couper la faim.

Les fibres facilitent la digestion, réduisent les ballonnements et augmentent la sensation de satiété.

Conseils : Intégrez des légumes verts, des flocons d'avoine, des graines de chia et des légumineuses dans vos repas.



4) Boire beaucoup d'eau.

La rétention d'eau et la déshydratation sont courantes à la ménopause. Une bonne hydratation favorise l'élimination des toxines et réduit les ballonnements.

Conseils : Visez 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Ajoutez du citron ou de la menthe pour varier les plaisirs.



5) Ne pas sauter les repas.
Sauter des repas ralentit le métabolisme et augmente les fringales au repas suivant.

Conseils: Privilégiez des repas légers mais complets : protéines, fibres, bons gras.



ASTUCES BIEN-ÊTRE ET HORMONES

6) Prendre soin de son sommeil.

Le sommeil influe sur les hormones régulant l'appétit et le stockage des graisses.

Conseils : Évitez les écrans avant de dormir, préférez une tisane apaisante et instaurez une routine de coucher.



7) Gérer Son Stress.

Le stress chronique augmente le cortisol, une hormone qui favorise le stockage des graisses, notamment au niveau abdominal.

Conseils : Respirez profondément 5 minutes par jour, marchez au grand air, pratiquez la méditation ou le yoga.



8) Bouger tous les jours sans s'épuiser.

Un excès de sport intensif fatigue le corps et accroît le stress.

Conseils : Optez pour la marche rapide, la natation douce, le yoga, ou des exercices de stretching.



ASTUCES ACTIVITES PHYSIQUES

9) Bouger après les repas. Marcher après les repas aide à stabiliser la glycémie et favorise une meilleure digestion.

Conseils : 10 à 15 minutes de marche douce suffisent après le déjeuner ou le dîner.



10) Miser sur le renforcement musculaire.

Avec l'âge, on perd de la masse musculaire. Renforcer ses muscles booste le métabolisme et aide à brûler plus de calories même au repos.

Conseils : Faites des squats, des fentes, du gainage ou des exercices avec des petits haltères, 2 à 3 fois par semaine.



ASTUCES VIE QUOTIDIENNE

11) Préparer ses repas à l'avance. Quand on est fatiguée, on se tourne vers des solutions rapides souvent peu équilibrées.

Conseils : Cuisinez le week-end en plus grande quantité et congelez des portions.



12) Manger dans des petites assiettes.

Une grande assiette incite à manger plus. Une petite assiette donne une impression de satiété plus rapide.

Conseils : Servez-vous dans des assiettes plus petites pour mieux réguler vos portions.





Prendre soin de soi à la ménopause est essentiel pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Chaque petit changement est une victoire vers un mieux-être durable. Écoutez votre corps, soyez bienveillante avec vous-même et avancez à votre rythme. Vous avez le pouvoir de transformer cette période en une nouvelle étape positive de votre vie. Prenez soin de vous !



J'espère que cet ebook vous aura apporté des réponses, mais surtout l'envie d'avancer vers votre mieux-être. Rappelez-vous : chaque petit pas compte. Vous méritez de vous sentir bien, épanouie et en accord avec vous-même.

Si vous avez des questions, des doutes, ou simplement besoin d'échanger, je suis là.

N'hésitez pas à me contacter :

✉ Email : bellezenetenforme@gmail.com

📱 Instagram : [enjoy_your_life_by_steff](https://www.instagram.com/enjoy_your_life_by_steff)

📘 Facebook : [BZF Steff](https://www.facebook.com/BZFSteff)

Je serai ravie de vous accompagner sur ce chemin.
Prenez soin de vous,

Steff Bzf