

FLOW

Programme



THÉORIE
Comprendre
ton cycle



MOVEMENT
Adapter ta
routine



FOOD
Optimiser ton
bien-être

**BOUGE AVEC TON CYCLE -
RÉVÈLE TA PUISSANCE**

/ SOMMAIRE /

Chapitre 1

COMPRENDRE TES HORMONES

1. Qu'est ce que les hormones?
2. Les hormones et leurs fonctions
3. Les déséquilibres hormonaux
4. Hormones et mode de vie

Chapitre 2

COMPRENDRE TON CYCLE MENSTRUEL

1. Les 4 phases du cycle
2. La phase menstruelle
3. La phase folliculaire
4. La phase ovulatoire
5. La phase lutéale

Chapitre 3

NUTRITION ET SANTÉ HORMONALE

1. Le rôle essentiel de l'alimentation
2. Food & santé hormonale
3. Les nutriments essentiels
4. Planifier tes repas

Chapitre 4

QUELQUES RECETTES

1. 6 recettes pour soutenir tes hormones
2. Conseils de cuisson

Chapitre 5

LIFESTYLE & HORMONES

1. Activités physiques
2. Techniques de gestion du stress
3. Sommeil et hormones
4. Environnement et hormones

Chapitre 6

QUELQUES RECETTES

1. Elements essentiels
2. Plantes et hormones

Chapitre 7

CHARTS & OUTILS PERSONNELS

/ BIENVENUE /

Bienvenue dans ton guide "Flow - Bouge avec ton cycle, révèle ta puissance".

Découvre y un contenu unique qui va te permettre de comprendre ta nature unique et cyclique de femme et prendre soin de ta santé hormonale. Ensemble, nous allons explorer l'équilibre délicat des hormones et leur impact profond sur notre bien-être général.

Ce guide te fournira des explications détaillées sur ton cycle féminin et sur la nature et les fonctions des hormones ainsi que des conseils pratiques en terme d'activité physique et de nutrition. Il est conçu pour t'apporter des connaissances et des outils pour vivre une vie plus en harmonie avec ta nature, plus saine et plus équilibrée.

Ambre



/ CHAPITRE 1 /

COMPRENDRE TES HORMONES

1. Qu'est ce que les hormones?
2. Le hormones et leurs fonctions
3. Les déséquilibres hormonaux
4. Hormones et mode de vie



1. QU'EST CE QUE LES HORMONES?

Les hormones sont des messagères chimiques de l'organisme qui circulent dans le sang. L'ensemble des hormones constitue le système endocrinien. Les hormones sont produites par diverses glandes et orchestrent de nombreux processus physiologiques.

Elles régulent un large éventail de fonctions, allant de la faim à la croissance en passant par la reproduction et les réactions émotionnelles. L'équilibre hormonal est crucial pour le maintien de la santé, car les hormones influencent tout notre organisme.

2. LES HORMONES & LEURS FONCTIONS

- **Œstrogène:** Associé à la santé reproductive féminine, cette hormone joue un rôle crucial dans la régulation du cycle menstruel, de la grossesse et de la ménopause. Elle intervient également dans des fonctions non reproductives telles que la santé osseuse et l'intégrité de la peau.
- **Testostérone:** Essentielle au développement reproductif masculin, la testostérone est responsable de caractéristiques telles que la masse musculaire, l'approfondissement de la voix et la croissance des poils du visage. Elle contribue aussi au désir sexuel et à la régulation de l'humeur, tant chez l'homme que chez la femme.
- **Cortisol:** Souvent appelé « l'hormone du stress », le cortisol régule l'utilisation des glucides, des lipides et des protéines par le corps. Il joue également un rôle dans la régulation de l'inflammation, de la pression artérielle et des cycles veille-sommeil, et devient particulièrement actif en période de stress.

- **Insuline:** Régulateur clé du taux de sucre dans le sang, l'insuline facilite le transport du glucose du sang vers les cellules, assurant ainsi les besoins énergétiques de l'organisme et prévenant une glycémie trop élevée.
- **Hormone de croissance (GH):** Produite par l'hypophyse, la GH stimule la croissance et la reproduction cellulaire. Elle est essentielle au développement des enfants et contribue également à l'entretien des tissus et des organes tout au long de la vie.
- **Hormones thyroïdiennes (T3 et T4):** Produites par la glande thyroïde, ces hormones régulent le métabolisme, influençant l'utilisation de l'énergie, la température corporelle et le rythme cardiaque.
- **Mélatonine:** Fabriquée par la glande pinéale, la mélatonine régule les cycles veille-sommeil. Elle est souvent utilisée comme complément pour aider à améliorer les problèmes de sommeil.
- **Adrénaline (Épinéphrine):** Cette hormone est produite par les glandes surrénales et est responsable de la réaction de « fuite ou combat ». Elle augmente la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'énergie disponible en réponse aux situations de stress. Il ne s'agit là que d'une petite sélection parmi les nombreuses hormones qui collaborent pour assurer le bon fonctionnement du corps humain.

3. DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Un déséquilibre des niveaux hormonaux peut avoir un impact significatif sur le bon fonctionnement de l'organisme. Cette perturbation peut résulter de divers facteurs tels que le stress chronique, un mode de vie malsain, les toxines environnementales ou des problèmes de santé sous-jacents. Les symptômes des déséquilibres hormonaux sont variés et reflètent le rôle de l'hormone affectée dans le corps.

Par exemple, un déséquilibre des hormones thyroïdiennes peut entraîner des changements de poids, de la fatigue et des troubles de l'humeur, tandis que des déséquilibres des hormones reproductives peuvent affecter la fertilité, les cycles menstruels ou la fonction sexuelle.

4. HORMONES & MODE DE VIE

Les choix de vie ont une influence profonde sur le maintien de l'équilibre hormonal. L'alimentation joue un rôle essentiel ; certains aliments peuvent favoriser ou freiner la production d'hormones. L'activité physique a également un impact direct sur la santé hormonale, différents types d'exercices ayant des effets variés. La gestion du stress est un autre facteur crucial, car un stress chronique peut entraîner une élévation du taux de cortisol, perturbant ainsi d'autres systèmes hormonaux.

Enfin, la qualité et la quantité du sommeil affectent de manière significative la régulation hormonale, en particulier les hormones liées au stress, au métabolisme et à l'humeur.

/ CHAPITRE 2 /

COMPRENDRE TON CYCLE MENSTRUEL

1. Les 4 phases du cycle
2. La phase menstruelle
3. La phase folliculaire
4. La phase ovulatoire
5. La phase lutéale

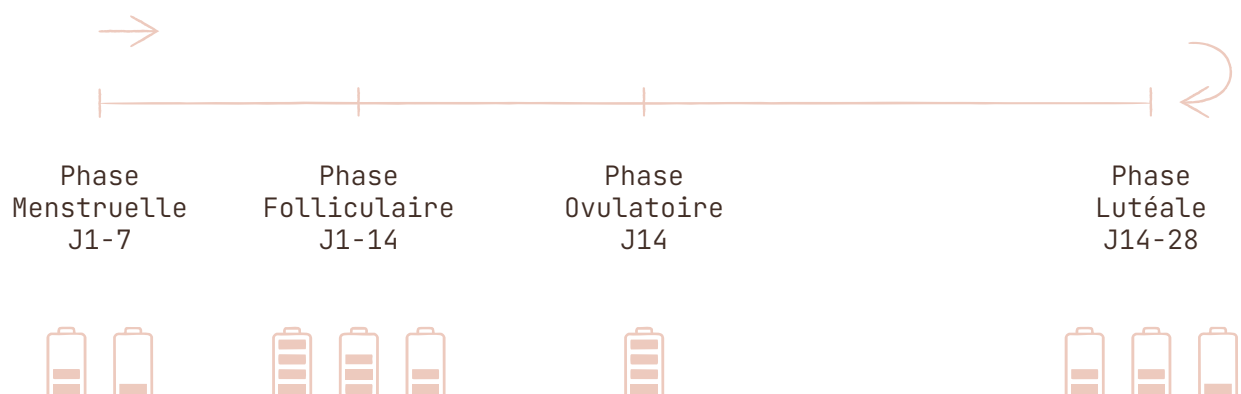


1. LES 4 PHASES

Ton cycle menstruel est défini comme l'ensemble des phénomènes physiologiques qui préparent le corps de la femme pour accueillir une potentielle grossesse.

Il dure en moyenne 28 jours (sa durée peut varier d'une femme à l'autre) et est composé de 4 phases: la phase menstruelle, la phase folliculaire, la phase ovulatoire et la phase lutéale.

Chacune est caractérisée par des changements physiologiques particuliers que nous verrons dans quelques instants. Chaque nouveau cycle commence au moment du premier jour de règles.



2. LA PHASE MENSTRUELLE

- **QU'EST CE QUE C'EST?**

La phase menstruelle est celle pendant laquelle les menstruations ou règles interviennent. Elle dure en moyenne 3 à 7 jours et le flux de sang diverge selon les femmes.

- **QUE SE PASSE T-IL?**

Chaque mois, du moment où une femme est réglée, l'utérus se prépare à accueillir un potentiel embryon en produisant plus d'endomètre, la muqueuse qui recouvre l'utérus. Si à la fin du cycle l'ovule libéré au moment de l'ovulation n'a pas été fécondé, l'utérus élimine cet endomètre en se contractant: c'est les règles. C'est le moment du cycle où les hormones (oestrogène et progestérone) sont au plus bas.

- **QUELLES ÉMOTIONS ET SENSATIONS PEUVENT SE MANIFESTER?**

On observe fréquemment une baisse d'énergie au moment des règles, une sensation de fatigue et souvent une certaine hypersensibilité avec un besoin de repos, de retour vers soi et d'introversion.

Certaines femmes éprouvent des douleurs et symptômes multiples au moment des règles (nausées, maux de tête...), lorsque ces derniers sont intenses, il est recommandé de consulter un gynécologue, des solutions pour rendre nos cycles plus doux existent.

/ ACCOMPAGNER TON CORPS PENDANT LA PHASE MENSTRUELLE /

- **QUELLES ACTIVITÉS PRIVILÉGIER?**

Du fait de la baisse d'énergie naturelle qui survient au moment des règles, le corps appelle au calme et à l'introspection. Se concentrer sur des activités douces, à faible impact et qui favorisent la relaxation va permettre de soulager les inconforts.

Je te conseille donc de privilégier des activités comme le Yin yoga, le stretching, la mobilité, le Pilates doux, la marche ou la danse intuitive si tu en ressens l'envie. La respiration consciente et la méditation sont également de merveilleux alliés

durant cette phase, elles permettent notamment d'apaiser les inconforts et les crampes.

- **QUELLES ACTIVITÉS ÉVITER?**

Il est recommandé d'éviter les activités très intenses comme le HIIT, la musculation avec des poids très lourds,... Le corps a besoin de douceur et plus tu sauras t'accorder du repos meilleure sera ta progression au moment où l'énergie remonte!

Bien évidemment, chaque femme est différente et chaque ressenti unique. Si l'énergie est très haute, met la à profit au travers d'activités qui t'appellent!

- **QUELQUES RITUELS BIEN-ÊTRE**

La chaleur est toujours un élément réconfortant pendant la phase menstruelle: se faire couler un bain chaud, se reposer avec une bouillotte sur le ventre ou dans le bas du dos, boire des infusions (avec un petit carré de chocolat noir pour le plaisir + le magnésium)... Qui dit se reposer dit s'accorder du temps pour faire des activités qui permettent de se reconnecter à soi: lire, écrire, dessiner, écouter de la musique douce, prendre le temps de prendre le temps, etc.

- **COMMENT ADAPTER TON ALIMENTATION?**

Pendant la phase menstruelle, ton corps perd du fer et a besoin de chaleur, de douceur et de soutien notamment avec une alimentation anti-inflammatoire.

Tu peux miser sur :

Les fruits et légumes frais et colorés, les aliments riches en vitamines A (carottes...), & E ainsi qu'en zinc (noisettes,...) et en fer (les légumineuses et particulièrement les lentilles, le tofu, les œufs, le chocolat noir, la viande et le boudin noir, etc).

Mais aussi les aliments anti-inflammatoires comme la patate douce, légumes-feuilles verts, le curcuma,... et riches en Oméga 3 comme dans l'huile de lin ou de noix, l'avocat, les graines de chia, les poissons gras, etc.

Enfin, les aliments chauds et réconfortants comme les soupes, les bouillons, les porridges, etc. sont toujours un bon choix.

À éviter:

Le sucre raffiné, le café et les aliments inflammatoires et difficiles à digérer en excès, les produits ultra-transformés, etc.

3. LA PHASE FOLLICULAIRE

• QU'EST CE QUE C'EST?

C'est la phase pendant laquelle le follicule ovarien mature, jusqu'à libérer l'ovocyte dans la trompe au moment de l'ovulation. Il devient alors ovule. Elle dure en moyenne 14 jours. Elle débute le 1er jour des règles et se termine au moment de l'ovulation.

• QUE SE PASSE T-IL?

Pendant la phase folliculaire l'oestrogène remonte progressivement après le premier jour des règles pour atteindre un pic au moment de l'ovulation, le moment de ton cycle où tu es la plus fertile.

• QUELLES ÉMOTIONS ET SENSATIONS PEUVENT SE MANIFESTER?

La phase folliculaire englobe la période des règles et la période pré-ovulatoire. Les ressentis sont donc évolutifs. En première partie (Jour 1 à 7), les émotions et sensations peuvent être celles indiquées dans la section "phase menstruelle".

Quant à elle, la phase pré-ovulatoire (Jour 8 à 14), est souvent caractérisée par un regain d'énergie physique et mentale ainsi qu'une humeur au beau fixe. C'est le moment où tu ressens peut-être plus d'enthousiasme, l'envie de créer, de faire de nouvelles expériences, de voir du monde, etc. Merci l'oestrogène!

/ ACCOMPAGNER TON CORPS PENDANT LA PHASE FOLLICULAIRE /

• QUELLES ACTIVITÉS PRIVILÉGIER?

Juste après la phase menstruelle, l'énergie remonte doucement

avant d'atteindre son pic au moment de l'ovulation. Ce regain d'énergie dû à l'augmentation des niveaux hormonaux fait de cette période un moment idéal pour reprendre les activités te permettant de développer ta force, ton endurance et ta forme physique de façon générale.

Il est recommandé d'augmenter progressivement l'intensité des entraînements à mesure que l'énergie remonte. Tu peux débiter la phase avec du cardio léger (danse, vélo, course de fond, marche...) qui va évoluer vers des entraînements de fractionné (Circuit training, HIIT...). Le renforcement musculaire est également particulièrement adapté à cette phase de ton cycle.

Un point important est de ne pas oublier que le repos et la douceur restent des éléments importants: le Pilates, le yoga et la mobilité peuvent être excellents à introduire entre les séances plus intenses. Cette remontée en énergie est un moment propice pour se donner des défis ludiques et faire entrer un peu de nouveauté dans ta routine.

- **QUELLES ACTIVITÉS ÉVITER?**

Il est recommandé d'éviter les activités très intenses comme le HIIT, la musculation avec des poids très lourds,... au début de la phase folliculaire. Intègre les à mesure que ton énergie augmente et que ton envie de reprendre des activités plus cardio et plus challengeantes refait surface. Le meilleur conseil est: "Ecoute toi!"

- **QUELQUES RITUELS BIEN-ÊTRE**

La phase folliculaire, particulièrement sa deuxième partie, est comparable au printemps: l'énergie remonte et un élan nouveau t'entraîne. Tu te sens peut être plus créative, enjouée et optimiste et pour faire de ta vision et de tes envies une réalité, quoi de mieux que de les matérialiser au travers d'un vision board ou d'un journal d'intentions. C'est aussi un moment idéal pour se laisser traverser par la vie: voir des amis, partager de bons moments, faire de nouvelles expériences, etc.

- **COMMENT ADAPTER TON ALIMENTATION?**

La seconde partie de la phase folliculaire est marquée par un regain d'énergie et la sortie de l'hibernation dont nous pouvons avoir besoin au moment des règles. Le corps a besoin de d'énergie au travers d'aliments colorés, nutritifs et faciles à digérer.

Tu peux miser sur :

Les protéines végétales ou maigres comme les pois chiches ou lentilles (mélangés à du riz), le tofu, la viande blanche, les œufs,... Mais aussi les légumes colorés, les graines, et les fruits frais et anti-oxidants comme les baies ou le kiwi.

Les acides gras sont également essentiels pour réguler les niveaux de FSH, de même que les glucides complexes pour booster et soutenir ton énergie comme le quinoa ou l'avoine.

Enfin, il a été démontré qu'un apport suffisant en vitamine B6 pouvait aider à réguler le SPM qui intervient pendant la phase lutéale. Et comme toujours, une bonne hydratation à base d'eau est de mise.

À éviter:

Les aliments trop gras ou lourds peuvent freiner cet élan nouveau: quand le corps est occupé à digérer des aliments très lourds, nous nous sentons généralement plus fatiguées et moins légères.

4. LA PHASE OVULATOIRE

• QU'EST CE QUE C'EST?

L'ovulation arrive à la moitié du cycle, à J14 si on se base sur un cycle standard de 28 jours. C'est la phase pendant laquelle l'ovule est libéré et est susceptible d'être fécondé. Une fois libéré, l'ovule ne survit que quelques heures.

• QUE SE PASSE T-IL??

Au moment de l'ovulation, sous l'effet d'un pic de LH (hormone lutéinisante), le follicule ovarien libère son ovocyte qui devient l'ovule. C'est le moment de ton cycle où tu es la plus fertile. En raison de la durée de vie des spermatozoïdes et de l'ovule, la fenêtre de fécondité dure plusieurs jours.

• QUELLES ÉMOTIONS ET SENSATIONS PEUVENT SE MANIFESTER?

Pendant la phase ovulatoire, c'est le moment où l'énergie est la plus haute. L'humeur est généralement au beau fixe et les émotions

comme la confiance, la joie et une grande ouverture s'expriment facilement. Les gens autour de toi te décrivent probablement comme solaire et rayonnante.

D'ailleurs, on compare souvent cette phase à la saison de l'été. Et comme la nature est bien faite, c'est aussi le moment de ton cycle où la libido est la plus élevée et où tu ressens peut-être plus de confiance en toi et l'envie de séduire.

/ ACCOMPAGNER TON CORPS PENDANT LA PHASE OVULATOIRE /

• QUELLES ACTIVITÉS PRIVILÉGIER?

Pendant la phase ovulatoire, l'énergie est à son maximum. C'est le moment de te challenger et de miser sur les activités à haute intensité: le HIIT, le renforcement musculaire intense, le cardio (aérobic intense, course,...),etc. et de continuer à ponctuer ta routine avec des activités plus douces comme le Pilates, la mobilité, du yoga dynamique,... pour ne pas impliquer trop de stress dans l'organisme.

Les activités collectives sont aussi un bon choix dans cette période où notre énergie est tournée vers l'extérieur.

• QUELLES ACTIVITÉS ÉVITER?

Il n'y a pas d'activités à éviter pendant la phase ovulatoire. Elle est un bon moment pour te challenger, mais si ton envie est une pratique douce, alors écoute toi. En revanche, du fait des hormones, le risque de blessure est plus élevé. Il convient donc d'en être consciente pour éviter ce risque.

• QUELQUES RITUELS BIEN-ÊTRE

La phase ovulatoire est marquée par une énergie très haute, l'envie de créer, aboutir ses projets, de célébrer ses réussites. Elle est sous le signe de l'expression, du partage, de la sociabilité.

C'est pourquoi il est intéressant de soutenir cette phase avec des pratiques permettant d'éviter la dispersion en proposant un retour

à soi: la méditation, la respiration de pleine conscience ou encore le journaling (écrire ses intentions, ses grâces, etc.).

- **COMMENT ADAPTER TON ALIMENTATION?**

Pendant cette phase, tu es beaucoup plus active et tu consommes naturellement plus de calories. Tu peux donc ressentir le besoin d'augmenter légèrement les portions tout en conservant une alimentation saine et énergisante ainsi qu'une bonne hydratation.

Il est important de limiter les excès pendant cette phase car la phase suivante est marquée par la tendance naturelle du corps à stocker.

Tu peux miser sur :

Comme dans la phase précédente, les fruits et légumes sont des alliés de choix, de même que les protéines d'origine végétale et animale (œufs, légumineuses, volaille...).

De plus, une alimentation riche en zinc va permettre de favoriser l'ovulation, limiter l'inflammation, équilibrer les hormones, et favoriser l'implantation et le maintien de l'embryon si il y a fécondation.

Tu peux en trouver dans les graines de lin, de courge, de tournesol,... Et comme toujours, pense à bien t'hydrater, en buvant régulièrement de l'eau.

À éviter:

Les aliments trop gras ou lourds peuvent freiner cet élan: quand le corps est occupé à digérer des aliments très lourds, nous nous sentons généralement plus fatiguées et moins légères.

5. LA PHASE LUTÉALE

- **QU'EST CE QUE C'EST?**

C'est la phase qui suit l'ovulation pendant laquelle le corps se prépare à accueillir un petit embryon si il y a eu fécondation avec un changement hormonal important qui implique notamment l'épaississement de l'endomètre. Elle dure en moyenne 14 jours: de l'ovulation, jusqu'aux règles.

- **QUE SE PASSE T-IL?**

Pendant cette phase, le taux d'oestrogène chute et le taux de progestérone augmente. Cette dernière a pour effet d'inhiber la production de nouvelles ovulations, de stabiliser et d'épaissir l'endomètre pour qu'il soit prêt à accueillir un embryon si il y a eu fécondation.

- **QUELLES ÉMOTIONS ET SENSATIONS PEUVENT SE MANIFESTER?**

C'est l'augmentation de la progestérone et la chute de l'oestrogène qui produit un ensemble de désagréments que nous regroupons sous le nom SPM (syndrome pré-menstruel): seins sensibles, ballonnements, fatigue, crampes similaires aux douleurs menstruelles), troubles digestifs, rétention d'eau, acné hormonale, maux de tête... mais aussi hyper-sensibilité émotionnelle.

/ ACCOMPAGNER TON CORPS PENDANT
LA PHASE LUTÉALE /

- **QUELLES ACTIVITÉS PRIVILÉGIER?**

Pendant la phase lutéale, l'énergie commence à baisser. C'est le moment de ralentir progressivement et de se tourner à nouveau vers des activités plus douces permettant de réduire le stress et de réguler les symptômes. Tu peux opter pour de la marche, du Pilates, du yoga, de la natation,... ce qui te plais tant que ton entraînement demeure modéré et respecte ton énergie du moment.

- **QUELLES ACTIVITÉS ÉVITER?**

Plus tu avances dans la phase lutéale, plus il est conseillé d'éviter les activités trop intenses comme le HIIT, le cross-fit,... et de revenir vers des activités douces comme le yoga, le Pilates, la marche, la mobilité, le stretching, etc. qui vont contribuer à adoucir l'inflammation et réguler le SPM.

- **QUELQUES RITUELS BIEN-ÊTRE**

La phase lutéale est la phase qui nous engage à revenir vers plus de calme et d'intériorité. C'est le moment de s'accorder du calme,

réduire les stimulations extérieures, prendre le temps de prendre le temps au travers d'activités calmes ainsi que de se faire du bien avec des activités bien-être: bain, auto-massage, etc.

- **COMMENT ADAPTER TON ALIMENTATION?**

Cette phase est parfois accompagnée d'un SPM et de fringales. C'est une période où le corps stocke facilement. L'idée est donc de calmer l'inflammation et de se faire du bien.

Tu peux miser sur :

Comme dans la phase précédente, les fruits et légumes sont des alliés de choix, de même que les protéines d'origine végétale et animale (œufs, légumineuses, volaille...), les lipides et les glucides, pour compenser la perte énergétique et les céréales complètes et les oléagineux.

De plus, une alimentation riche en magnésium, en vitamine D et vitamines du groupe B pour calmer et stabiliser le système nerveux peut être intéressante.

Privilégier les aliments anti-inflammatoire comme pendant tout le reste du cycle est également une bonne dynamique alimentaire à conserver. Et comme toujours, pense à bien t'hydrater, en buvant régulièrement de l'eau.

À éviter:

Les aliments trop gras ou lourds peuvent participer à nous fatiguer encore plus, l'idéal est de poursuivre une alimentation légère et nutritive ainsi que limiter le sucre raffiné, l'alcool, le café et le sel en excès.

/ CHAPITRE 3 /

NUTRITION ET SANTÉ HORMONALE

1. Le rôle essentiel de l'alimentation
2. Food & santé hormonale
3. Les nutriments essentiels
4. Planifier tes repas



1. LE RÔLE ESSENTIEL DE L'ALIMENTATION

Ton alimentation constitue une pierre angulaire dans l'équilibre complexe de ta santé hormonale. Les nutriments que tu consommes influencent directement la production, la sécrétion et le fonctionnement des hormones dans ton corps.

Une alimentation équilibrée permet non seulement une production hormonale efficace, mais elle aide également à maintenir des niveaux hormonaux optimaux, influençant ainsi divers aspects de ta santé tels que le métabolisme, le niveau d'énergie, l'humeur et même les fonctions reproductives.

L'intégration d'une variété d'aliments riches en nutriments contribue à stabiliser les hormones, tandis que de mauvais choix alimentaires peuvent entraîner des déséquilibres se manifestant par divers problèmes de santé. Comprendre cette interaction entre alimentation et santé hormonale est essentiel pour maintenir l'équilibre de ton corps et ton bien-être général.

2. FOOD & SANTÉ HORMONALE

Il est important d'identifier les aliments qui favorisent la santé hormonale tout en évitant ceux qui la perturbent.

Dans les aliments bénéfiques nous comptons: les aliments entiers et non transformés qui sont les meilleurs choix pour la santé hormonale. Il est important d'inclure une variété de fruits et légumes, de céréales complètes, de protéines maigres (comme le poulet, le poisson et les protéines d'origine végétale), ainsi que de bonnes graisses (comme les avocats et l'huile d'olive).

Les aliments à limiter sont les aliments transformés et riches en sucre qui peuvent entraîner des déséquilibres hormonaux. Les gras transformés, présents dans de nombreux aliments frits et produits de boulangerie industriels, sont particulièrement nocifs. Une consommation excessive de caféine et d'alcool peut également nuire à l'équilibre hormonal, en perturbant notamment le sommeil et les hormones liées au stress.

3. LES NUTRIMENTS ESSENTIELS POUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL

Certains nutriments sont essentiels pour maintenir l'équilibre hormonal :

- **Acides gras oméga-3:** Ces graisses essentielles, présentes dans des poissons comme le saumon, les graines de lin et les noix, jouent un rôle clé dans la réduction de l'inflammation et peuvent aider à équilibrer les hormones.
- **Vitamines:** La vitamine D, cruciale pour la santé osseuse, est également indispensable au bon fonctionnement hormonal. Les vitamines du groupe B, en particulier la B6, la B12 et l'acide folique, contribuent à la production et à la régulation des hormones.
- **Minéraux:** Des minéraux comme le magnésium, que l'on trouve dans les légumes à feuilles vertes et les noix, et le zinc, présent dans la viande et les légumineuses, sont essentiels au bon fonctionnement de la thyroïde et à la production générale d'hormones.
- **Protéines:** Un apport adéquat en protéines est nécessaire à la santé hormonale, car elles fournissent les acides aminés essentiels à la synthèse et à la régulation des hormones.

Adopter une alimentation riche en ces nutriments constitue une démarche proactive pour maintenir une harmonie hormonale.

4. PLANIFIER TES REPAS

Une planification stratégique des repas peut grandement soutenir ton équilibre hormonal:

- **Varie le contenu de ton assiette:** vise une assiette colorée comprenant une diversité de groupes alimentaires à chaque repas. Cela garantit un apport large en nutriments essentiels à la santé hormonale.
- **Horaires de repas réguliers:** Manger à des heures fixes peut aider à réguler les hormones de la faim et à maintenir une glycémie stable.
- **Manger des portions raisonnables:** Consommer des portions adaptées aux besoins de ton corps permet d'éviter les excès alimentaires et

- de maintenir un poids sain, ce qui est crucial pour l'équilibre hormonal.
- **La préparation est essentielle:** Préparer ses repas à l'avance permet de ne pas dépendre des aliments transformés. Essaie la cuisson en grande quantité et privilégie des méthodes saines comme la cuisson à la vapeur ou au gril.
- **Hydratation:** Une consommation adéquate d'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, y compris pour l'équilibre hormonal. Veille à boire suffisamment, à petites gorgées, tout au long de la journée.

En adoptant ces principes nutritionnels, tu poses les bases d'une bonne santé hormonale, favorisant ainsi une meilleure énergie, un moral plus stable et une vitalité globale accrue.

/ CHAPITRE 4 /

QUELQUES RECETTES

1. Rainbow veggie power bowl
2. Saumon, asperges rôties et quinoa
3. Curry de lentilles et patates douces
4. Framboises, chia & overnight oats
5. Smoothie protéiné "berry bliss"
6. Energy balls cacao-coco
7. Astuces de cuisson



1. RAINBOW VEGGIE POWER BOWL

PORTIONS

- 1 tasse de patates douces coupées en dés
- 1 tasse de fleurettes de brocoli
- 1/2 tasse de poivron rouge coupé
- 1/2 tasse de choux de Bruxelles coupés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1/4 tasse de quinoa cuit
- 1/4 tasse de tahini
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de graines de chanvre
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F).
2. Mélangez les légumes coupés avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Étalez-les sur une plaque de cuisson.
3. Faites rôtir les légumes pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Pour préparer la sauce au tahini, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron et l'eau.
5. Assemblez le bol : commencez par le quinoa, ajoutez les légumes rôtis, arrosez de sauce au tahini, puis parsemez de graines de chanvre et de tournesol.



2. SAUMON, ASPERGES RÔTIES & QUINOA

PORTIONS

- 1 filet de saumon (environ 170 g)
- 1 botte d'asperges, parées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café d'herbes séchées
- 1/2 tasse de quinoa cuit

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 220°C (425°F).
2. Mélangez les asperges avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis disposez-les sur une plaque de cuisson.
3. Placez le filet de saumon sur la plaque. Arrosez de jus de citron et saupoudrez d'herbes.
4. Faites cuire au four pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que les asperges soient tendres mais encore croquantes.
5. Servez le saumon et les asperges avec du quinoa cuit.



3. CURRY DE LENTILLES & PATATES DOUCES

PORTIONS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 tasse de patate douce coupée en dés
- 1 tasse de lentilles sèches
- 1/2 tasse de quinoa cuit
- 3 tasses de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de persil frais haché
- Riz basmati cuit (pour servir)

INSTRUCTIONS

1. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Incorporez le curry en poudre et laissez cuire encore 1 minute.
3. Ajoutez la patate douce, les lentilles et le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 20 minutes).
4. Ajoutez le persil, mélangez, et servez sur du riz.



4. FRAMBOISES, CHIA & OVERNIGHT OATS

PORTIONS

- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de lait au choix (lait d'amande, de soja, etc.)
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1/4 tasse de framboises fraîches (ou surgelées légèrement décongelées)
- 1 cuillère à café de sirop d'érable (ou édulcorant au choix)
- Une pincée de cannelle

INSTRUCTIONS

1. Dans un bocal ou un bol, mélangez les flocons d'avoine, le lait, les graines de chia, les framboises, le sirop d'érable et la cannelle. Remuez bien.
2. Couvrez et placez au réfrigérateur pour la nuit, ou pendant au moins 4 heures.
3. Le matin, remuez de nouveau et garnissez de framboises fraîches supplémentaires ou d'autres garnitures au choix, comme des noix, des copeaux de noix de coco ou un filet de miel.



5. SMOOTHIE PROTÉINÉ “BERRY BLISS”

PORTIONS

- 1 tasse de fruits rouges mélangés surgelés
- 1 tasse de jeunes épinards frais
- 1/2 banane
- 1 tasse de lait d'amande non sucré (ou le lait de votre choix)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 dose de poudre de protéines

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Ajoutez un peu plus de lait si nécessaire pour atteindre la consistance désirée.



6. ENERGY BALLS CACAO-COCO

PORTIONS

- 1 tasse de dattes Medjool dénoyautées
- 1/2 tasse de flocons d'avoine sans gluten
- 1/2 tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 1/4 tasse de cacao en poudre non sucré
- 2 cuillères à soupe de beurre d'amande(ou autre beurre de noix au choix)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 1 dose de poudre de protéines
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanilles
- Une pincée de sel

INSTRUCTIONS

1. Dans un robot culinaire, mixez les dattes jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Ajoutez les flocons d'avoine, la noix de coco, le cacao en poudre, le beurre d'amande, les graines de chia, l'extrait de vanille et le sel. Mixez par impulsions jusqu'à ce que le mélange forme une pâte collante.
3. Formez des boules de pâte de la taille d'une cuillère à soupe.
4. Optionnellement, roulez les boules dans de la noix de coco râpée supplémentaire ou du cacao en poudre.
5. Conservez au réfrigérateur jusqu'à une semaine.



ASTUCES DE CUISSON

La manière dont tu cuisines tes aliments peut avoir un impact significatif sur leur valeur nutritionnelle. Voici quelques conseils pour maximiser les bienfaits des aliments favorisant l'équilibre hormonal.

- **Cuisson à la vapeur plutôt qu'à l'eau:** La cuisson à la vapeur préserve davantage les nutriments que l'ébullition, ce qui est particulièrement important pour les vitamines hydrosolubles comme la vitamine C et les vitamines du groupe B.
- **Cuisson à basse température:** Faire cuire des protéines comme le poulet ou le poisson à basse température permet de conserver leurs acides aminés essentiels.
- **Utiliser des huiles saines:** Privilégiez les huiles ayant un point de fumée élevé, comme l'huile d'avocat, car elles conservent mieux leurs propriétés nutritionnelles lorsqu'elles sont chauffées.
- **Évitez la surcuisson:** Une cuisson excessive peut appauvrir les aliments en nutriments. Préférez les légumes cuits « al dente » pour qu'ils conservent leurs bienfaits.
- **Intégrez des aliments crus:** Consommer des fruits et légumes crus permet de profiter pleinement de leurs nutriments. Pensez aux salades ou aux smoothies pour les intégrer facilement à votre alimentation.

En intégrant ces recettes et conseils de cuisson à ton quotidien, tu peux soutenir de manière significative ta santé hormonale par le biais de l'alimentation. Ces repas et collations sont conçus pour être à la fois nutritifs, agréables et rassasiants, ce qui facilite l'adoption durable d'un mode de vie favorable aux hormones.

/ CHAPITRE 5 /

LIFESTYLE & HORMONES

1. Activités physiques
2. Techniques de gestion du stress
3. Sommeil et hormones
4. Environnement et hormones



1. ACTIVITÉS PHYSIQUES

L'exercice physique est un outil puissant pour maintenir une bonne santé hormonale, chaque type d'activité offrant des bienfaits spécifiques.

- **Yoga:** Cette pratique ancestrale combine postures physiques, exercices de respiration et méditation pour créer un équilibre harmonieux dans le corps. Une pratique régulière du yoga peut réduire significativement les niveaux de cortisol, renforçant ainsi la résistance au stress. Elle stimule également la production d'endorphines, améliorant l'humeur et le bien-être général. Intégrez des styles comme le yoga Vinyasa dans votre routine hebdomadaire pour profiter de ces bienfaits.
- **Entraînement en force:** Les exercices de résistance, comme la musculation ou les exercices au poids du corps, permettent d'augmenter la masse musculaire et la force. Ce type d'entraînement stimule la production d'hormones de croissance et de testostérone, essentielles pour le développement musculaire, la densité osseuse et la santé métabolique globale. Essayez de pratiquer la musculation 2 à 3 fois par semaine, en ciblant tous les grands groupes musculaires pour un développement équilibré.
- **Exercice cardiovasculaire:** Des activités comme la marche rapide, le jogging, la natation ou le cyclisme sont excellentes pour le cœur et peuvent améliorer considérablement la sensibilité à l'insuline. L'exercice cardiovasculaire régulier aide également à réguler les hormones du stress et stimule la production de sérotonine et d'endorphines, favorisant une humeur plus stable et plus positive. Essayez de cumuler au moins 150 minutes d'activité cardio modérée ou 75 minutes d'intensité élevée réparties sur la semaine.

Adopter une routine d'exercices variée est un moyen efficace de soutenir naturellement votre équilibre hormonal tout en améliorant votre forme physique et mentale.

2. TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

Gérer le stress est essentiel pour maintenir l'équilibre hormonal, car le stress chronique peut entraîner des déséquilibres du cortisol et de l'adrénaline.

- **Méditation:** Cette pratique consiste à focaliser l'esprit et à éliminer le flot de pensées confuses qui peuvent envahir votre esprit et générer du stress. La méditation peut prendre plusieurs formes, comme des séances guidées ou des pratiques de pleine conscience en silence. Une pratique régulière de la méditation aide à faire baisser le taux de cortisol, améliore la concentration et favorise une sensation de calme.
- **Exercices de respiration profonde:** Des techniques comme la méthode 4-7-8, la respiration diaphragmatique ou la respiration en boîte (box breathing) sont des moyens simples mais efficaces d'activer le système nerveux parasympathique, réduisant ainsi le stress et l'anxiété. Ces exercices peuvent être pratiqués n'importe où et procurent une détente immédiate.
- **Pleine conscience (mindfulness):** Intégrer la pleine conscience dans votre quotidien signifie être pleinement présent et engagé dans l'instant, que ce soit en mangeant, en marchant ou en discutant. Cela aide à réduire le stress en évitant les pensées excessives et l'anxiété liée au passé ou à l'avenir.

Adopter ces techniques de gestion du stress peut grandement contribuer à rétablir et maintenir un bon équilibre hormonal, tout en favorisant une meilleure santé mentale et émotionnelle.

3. SOMMEIL & HORMONES

Un sommeil de qualité est un pilier fondamental de l'équilibre hormonal, influençant tout, de la réponse au stress à l'appétit.

- **La régularité avant tout:** Essayez de maintenir un horaire de sommeil régulier en vous couchant et en vous réveillant à la même heure chaque jour. Cette constance aide à réguler

l'horloge interne de votre corps et à améliorer la qualité de votre sommeil.

- **Optimisez votre environnement de sommeil:** Assurez-vous que votre chambre favorise le repos : fraîche, sombre et silencieuse. Investissez dans un matelas et des oreillers confortables, utilisez des rideaux occultants, et envisagez des bouchons d'oreilles ou une machine à bruit blanc si nécessaire.
- **Limitez l'exposition à la lumière bleue:** La lumière bleue émise par les téléphones, tablettes et ordinateurs peut perturber la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil. Essayez de limiter l'utilisation des écrans au moins une heure avant de dormir et utilisez des filtres de lumière bleue sur vos appareils si besoin.
- **Techniques de relaxation:** Mettez en place une routine apaisante avant le coucher pour aider votre corps à se détendre. Cela peut inclure la lecture, un bain chaud, ou quelques exercices de yoga doux ou d'étirements légers.

En mettant en pratique ces conseils, vous favorisez un sommeil réparateur, essentiel pour maintenir une bonne santé hormonale et un bien-être général.

4. ENVIRONNEMENT & HORMONES

Adopter ces habitudes de vie peut avoir une influence profonde sur votre santé hormonale, menant à un meilleur bien-être physique, mental et émotionnel. Réduire l'exposition aux toxines environnementales est essentiel pour maintenir un équilibre hormonal sain. Ces toxines peuvent avoir un impact important sur le fonctionnement hormonal.

- **Réduire l'utilisation du plastique:** Le bisphénol A (BPA) et d'autres substances chimiques présentes dans les plastiques peuvent agir comme des perturbateurs endocriniens. Privilégiez le verre, l'acier inoxydable ou les plastiques sans BPA, surtout pour le stockage des aliments et les bouteilles d'eau.
- **Choisissez des produits issus de l'agriculture biologique:** Les pesticides présents sur les fruits et légumes peuvent imiter les hormones dans le corps et entraîner des déséquilibres. Lorsque c'est possible, optez pour des produits bio ou lavez soigneusement les produits conventionnels pour réduire les

résidus de pesticides.

- **Produits d'entretien naturels:** Les produits ménagers classiques contiennent souvent des substances chimiques agressives pouvant perturber le système hormonal. Préférez des produits de nettoyage naturels, écologiques, ou fabriquez-les vous-même avec des ingrédients simples comme le vinaigre, le bicarbonate de soude et les huiles essentielles.
- **Choix attentif des produits de soins personnels:** De nombreux produits pour la peau et les cheveux contiennent des parabènes, des phtalates et d'autres substances chimiques susceptibles de perturber les fonctions hormonales. Recherchez des produits portant la mention « sans parabènes » et « sans phtalates », et envisagez d'utiliser des alternatives plus simples et naturelles.

En intégrant ces pratiques dans votre quotidien, vous créez un environnement plus sain pour votre corps et soutenez activement l'équilibre de vos hormones.

/ CHAPITRE 6 /

QUELQUES RECETTES

1. Elements essentiels
2. Plantes et hormones



1. ELEMENTS ESSENTIELS

Les compléments alimentaires peuvent être un atout précieux pour maintenir l'équilibre hormonal. Toutefois, il est important de rappeler qu'ils doivent compléter une alimentation saine et un mode de vie équilibré, et non les remplacer.

- **Acides gras oméga-3:** Ces graisses essentielles, présentes dans les compléments d'huile de poisson ou de lin, sont cruciales pour réduire l'inflammation et soutenir la santé hormonale, notamment en régulant l'humeur et les hormones du stress.
- **Vitamine D:** Surnommée la « vitamine du soleil », la vitamine D est essentielle à la santé osseuse et est associée à une meilleure humeur et à un meilleur équilibre hormonal. Elle est particulièrement importante dans les régions peu ensoleillées.
- **Magnésium:** Ce minéral intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques dans l'organisme, y compris la régulation hormonale. Les suppléments de magnésium peuvent aider à améliorer le sommeil et à mieux gérer le stress.
- **Vitamines B:** En particulier les vitamines B6 et B12, qui contribuent à la production et à l'équilibre des hormones, soutenant ainsi les niveaux d'énergie et le bien-être général.
- **Probiotiques:** Ces compléments favorisent la santé intestinale, un élément clé pour l'équilibre hormonal et la santé globale.

Avant de commencer une supplémentation, il est conseillé de consulter un professionnel de santé pour déterminer vos besoins spécifiques et éviter les excès.

2. PLANTES & HORMONES

Certaines plantes sont traditionnellement utilisées pour équilibrer les hormones et peuvent représenter une manière naturelle de soutenir le système endocrinien.

- **Ashwagandha:** Connue comme une plante adaptogène, elle aide à réguler les niveaux de cortisol, améliorant ainsi la réponse au stress et pouvant favoriser le bon fonctionnement de la thyroïde.
- **Racine de maca:** Souvent utilisée pour stimuler la fertilité et la libido, la maca est également réputée pour aider à équilibrer les niveaux d'œstrogènes chez les femmes.
- **Gattilier (Vitex):** Cette plante est particulièrement bénéfique pour les femmes, car elle peut aider à réguler les cycles menstruels et à soulager les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM) et de la ménopause.
- **Rhodiola Rosea:** Autre plante adaptogène, elle est connue pour améliorer l'énergie et réduire la fatigue, ce qui peut soutenir la santé des glandes surrénales.

Comme pour tout complément ou remède naturel, il est conseillé de consulter un professionnel de santé avant utilisation, surtout en cas de déséquilibres hormonaux ou de traitements en cours.

/ CHAPITRE 7 /

CHARTS & OUTILS PERSONNELS



/ SUIVRE TON CYCLE /

MOIS: - - - - -

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

SYMPTOMES / FLUX	
	SPOTTING
	LÉGER
	MEDIUM
	ABONDANT
	CRAMPES/NAUSÉE
	FATIGUE
	DÉPRIME
	FRINGALES
	MAUX DE TÊTE
	ANXIÉTÉ

NOTES:

- - - - -

- - - - -

- - - - -

DATES/DURÉE DU CYCLE	
	JANVIER
	FEVRIER
	MARS
	AVRIL
	MAI
	JUIN
	JUILLET
	AOUT
	SEPTEMBRE
	OCTOBRE
	NOVEMBRE
	DÉCEMBRE



/ SUIVRE TES SYMPTOMES /

DATE: ___ / ___ / ___

Utilise cet outil pour suivre l'évolution de tes symptômes au fil du mois. Il t'aidera à les comprendre et à analyser ce qui les apaise ou les aggrave dans ton quotidien (stress, alimentation, activité...).

NIVEAU D'ÉNERGIE

- MATIN: (BASSE / MODÉRÉE / HAUTE)
- APRÈS-MIDI: (BASSE / MODÉRÉE / HAUTE)
- SOIR: (BASSE / MODÉRÉE / HAUTE)

SOMMEIL

- HEURES DE SOMMEIL: _____
- QUALITÉ DE SOMMEIL: (MAUVAISE / SATISFAISANTE / BONNE / EXCELLENTE)

HUMEUR ET SANTÉ MENTALE

- HUMEUR (HEUREUSE / TRISTE / ANXIEUSE / IRRITABLE / AUTRE: _____)
- CLARTÉ MENTALE (BRUMEUSE / MOYENNE / CLAIRE)

SYMPTOMES PHYSIQUES

- VARIATIONS DE POIDS/RÉTENTION D'EAU...: _____
- APPÉTIT (FAIBLE / MODÉRÉE / FORT)
- DIGESTION (TRÈS MAUVAISE / MAUVAISE / BONNE / EXCELLENTE)
- DOULEUR ET INCONFORT (OÙ: _____, INTENSITÉ: FAIBLE / MODÉRÉE / FORTE)

DURÉE ET SYMPTOMES RELATIFS AU CYCLE

- DURÉE DU CYCLE MENSTRUEL (RÉGULIER / IRRÉGULIER)
- SYMPTOMES (AUCUN / LÉGERS / MODÉRÉS / FORTS)

AUTRES OBSERVATIONS

CHANGEMENTS NOTABLES: _____

- RELATION MODE DE VIE ET SYMPTOMES RESSENTIS: _____

/ SUIVRE TON HUMEUR /

[illegible]

Excitation - Frustration - Calme - Colère - Gratitude - Ennui - Déception - Curiosité
- Solitude - - Stress - Inspiration - Jalousie - Soulagement - Fatigue ...

/ SUIVRE TON SOMMEIL /

MOIS: _ _ _ _ _

[illegible]

/ JOURNALING /

A series of horizontal dashed lines for journaling.

/ SUIVRE TON ACTIVITÉ PHYSIQUE /

DATE: _____

L M M J V S D

OBJECTIFS DU JOUR

TYPE D'ACTIVITÉ

COURS/ACTIVITÉ RÉALISÉ

SENSATIONS

EMOTIONS/ ENERGIE

/ CE QUE JE MET EN PLACE
POUR PRENDRE SOIN DE MOI /

PHYSIQUE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

ÉMOTIONNEL

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SPIRITUEL

☐ _____

☐ _____

☐ _____

INTELLECTUEL

☐ _____

☐ _____

☐ _____

SOCIAL

☐ _____

☐ _____

☐ _____

FINANCIER

☐ _____

☐ _____

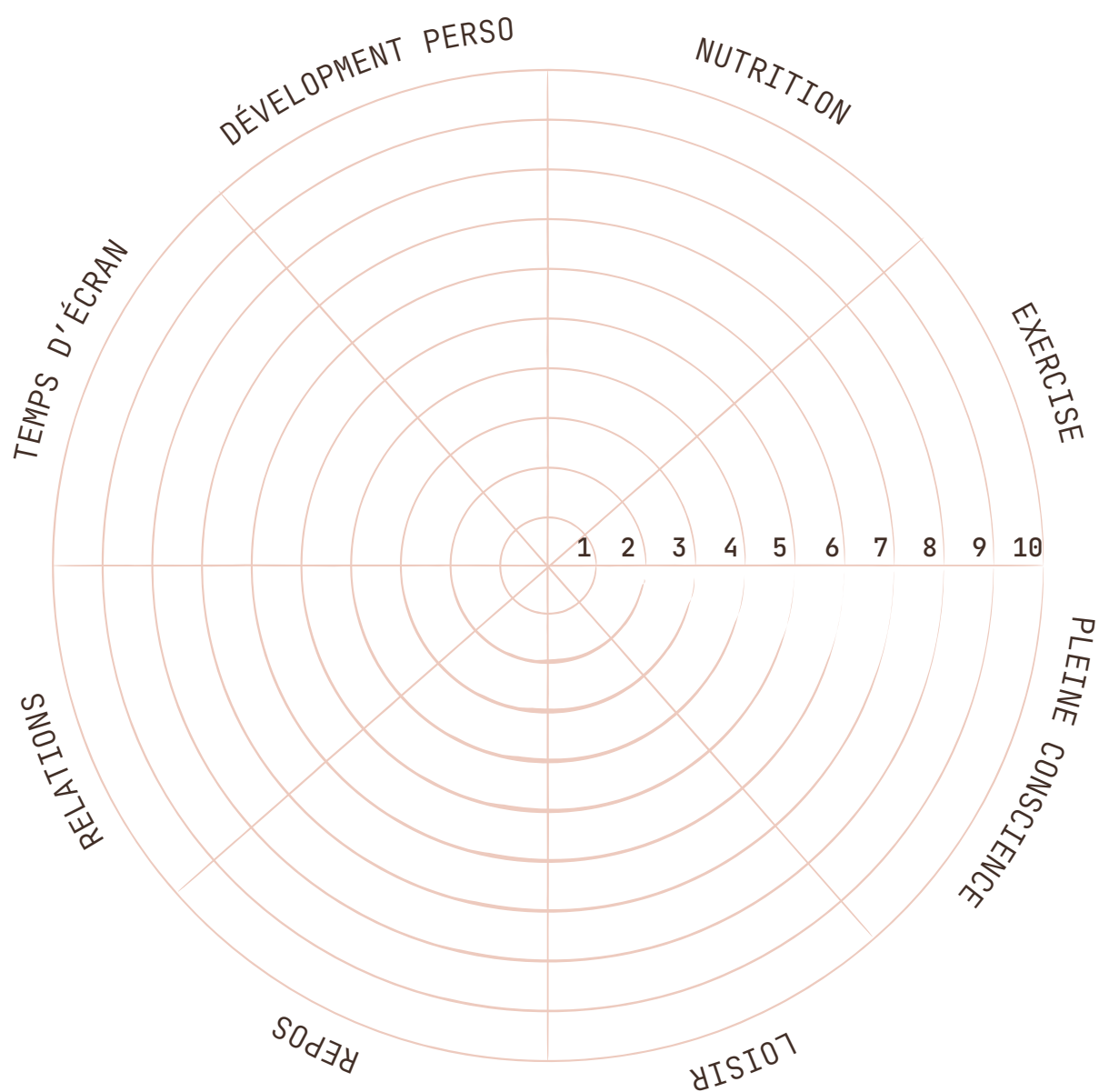
☐ _____

MON BILAN DU MOIS

/ ROUE DES PROGRÈS /

MES ENGAGEMENTS PERSONNELS POUR MON BIEN-ÊTRE

Colorie la roue pour évaluer tes progrès dans tes engagements envers toi même, pour ton bien-être, au fil des semaines.



DISCLAIMER

Le programme "FLOW by Soma - bouge avec ton cycle, révèle ta puissance" a été créé par Ambre Colombani, co-fondatrice & directrice générale de la SAS Soma Active et Gilles Souteyrand, co-fondateur et président de la SAS Soma Active.

Ce programme et ce guide visent à informer les client.e.s de la plateforme de cours en ligne Soma Active sur le sujet suivant: comprendre le cycle féminin et adapter sa routine sportive et son alimentation à celui-ci. Ces derniers dispensent des connaissances générales sur le sujet, des cours et des conseils qui promeuvent un mode de vie sain et à l'écoute de soi même.

Ce programme et ce guide ne se substituent pas à un avis médical ou à un diagnostic effectué par un professionnel de santé qualifié. Vous ne devez pas vous fier aux informations dispensées comme alternative aux conseils médicaux de votre médecin ou d'un autre professionnel de santé. Si vous avez des questions spécifiques concernant des problèmes médicaux ou des besoins spécifiques, vous devez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ce programme. Le lecteur assume l'entière responsabilité de consulter un professionnel de santé qualifié concernant ses conditions ou préoccupations relatives à sa santé, avant de commencer un nouveau régime alimentaire ou programme de santé.

Les droits d'auteur et tous les autres droits de propriété intellectuelle contenus dans ce programme et ce guide sont la propriété de Soma Active. Aucune partie de ces derniers, y compris le texte, les logos, les illustrations, les graphiques, les photographies, les marques commerciales ou les images, ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sauf dans les cas prévus par la loi sur les droits d'auteur et la propriété intellectuelle française ou toute loi applicable dans votre région, ou sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Ce livre, ou toute partie de celui-ci, ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit, stocké dans un système de récupération ou transmis, par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre - sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur. Si vous avez des questions concernant les droits ou le partage de ce contenu, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous remercions de votre compréhension.



*WORKOUT SMARTER,
NOT HARDER.*

MERCI D'AVOIR CONSULTÉ CE GUIDE

Le contenu vidéo du programme "FLOW - bouge avec ton cycle, révèle ta puissance" t'attend dans ton espace membre sur ta plateforme de cours en ligne Soma Active. See you there!

Ambre

TU AS DES QUESTIONS?

hello@soma-active.com
www.soma-active.com
@soma.by.us