

Défi 5 jours *Résolutions Santé*

GRATUIT

*Ton plan d'action pour te prioriser, retrouver la forme et le poids dans lequel tu te sens bien en 2020.
Sans privation et pour de bon !*

www.natalierousseau.ca

Natalie Rousseau

Allô !

Je suis Natalie Rousseau, experte transformation santé et ma passion depuis plus de 25 ans est de vous aider à retrouver le plaisir de bouger régulièrement et de vous nourrir sainement par une alimentation de plus en plus végétale, colorée et savoureuse.

Laissez-moi vous aider à reprendre confiance en vous, être bien dans votre peau et atteindre le sommet de votre forme dans le plaisir et de façon durable !

Natalie est diplômée d'un bac en nutrition et d'une maîtrise en nutrition et en santé publique, spécialisée en changement de comportement. Elle est aussi kinésiologue, éducatrice physique, entraîneure personnelle certifiée et coach en habitudes de vie.



- Kinésiologue & Éducatrice physique
- Bac & Maîtrise en nutrition
- Entraîneure personnelle certifiée
- Spécialiste en perte de poids et transformation santé

Défi 5 jours - Résolutions Santé

Quels sont tes objectifs pour cette année. Tu veux :

- Manger mieux,
- Cuisiner plus (végé),
- Bouger plus régulièrement...
- Bref te mettre en priorité afin de retrouver la forme et un poids dans lequel tu te sens bien?

Je vais t'aider avec ce Défi 5 jours Gratuit.

Je vais te montrer :

Comment retrouvez le temps de te prioriser

Je te donne des outils pour te remettre plus facilement en priorité afin que 2020 soit ton année!

Les changements , pas une question de volonté!

Comment tes hormones et ton cerveau influencent tes décisions et ton appétit. Ce n'est pas parce que tu manques de volonté si tu ne maintiens pas tes habitudes à long terme.

Comment éliminer tes fringales

Comment des aliments qu'on dit « santé » peuvent plutôt créer de l'inflammation, favoriser le développement de maladies chroniques et t'empêcher d'atteindre le poids souhaité.

**Assure-toi de me rejoindre au quotidien dans le
"Groupe de MOTIVATION HopLaVie avec Natalie Rousseau"
sur Facebook Par ici**

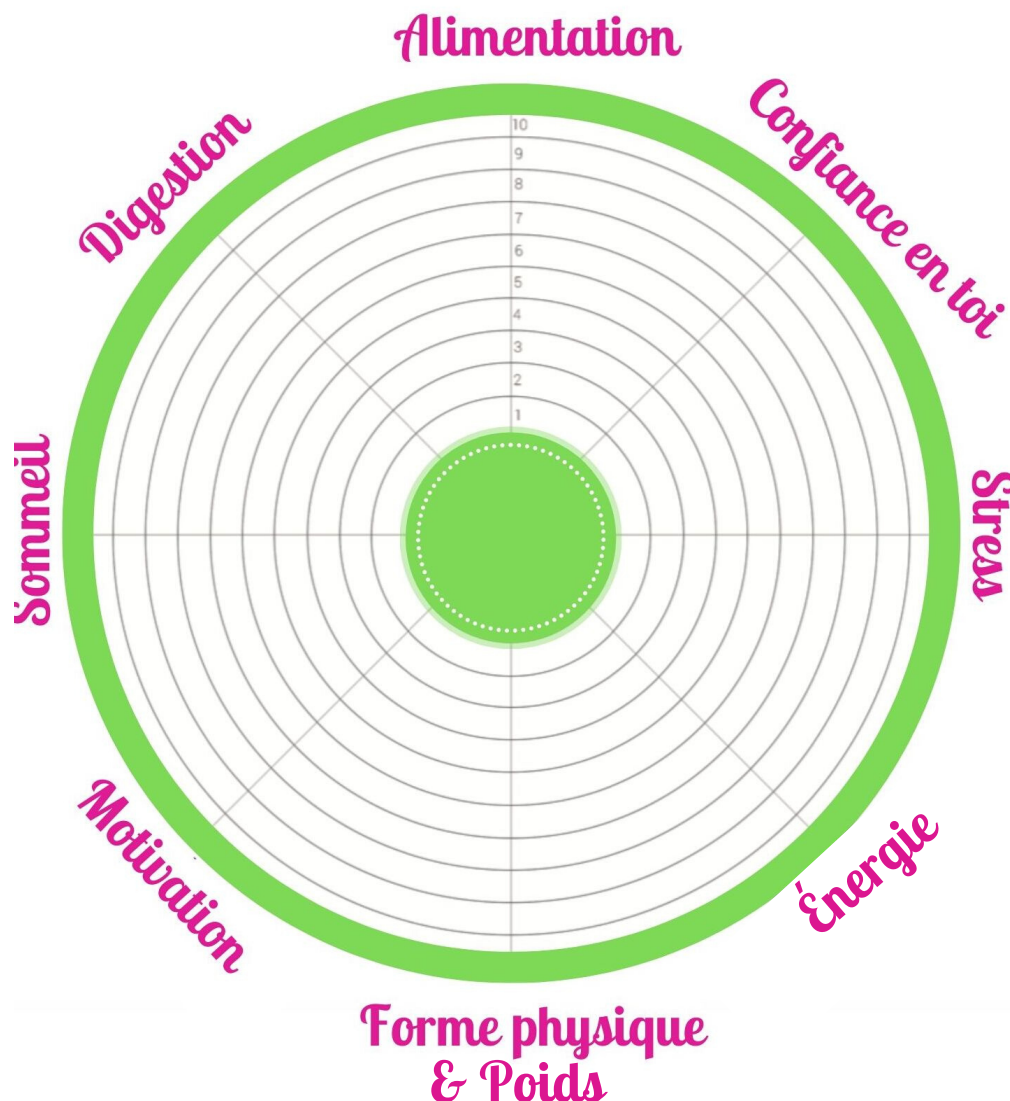
Jour 1

En DIRECT - Jeudi 9 janvier @ 20h00

Ton Bilan

Est-ce que tes habitudes de vies sont équilibrées?

- Donne-toi un score de 0 à 10 pour chaque élément
- Rappelle-toi comment tu étais il y a 5 ans
- Tu as progressé ou régressé depuis 5 ans ? Tes conclusions
- Quelles sont tes priorités? (Encerle ton top 3)



Jour 1

En DIRECT - Jeudi 9 janvier @ 20h00

Ta vision

Écris 1 mot comment tu veux ÊTRE cette année

Ex. : Confiante

Écris 2 qualificatifs pour décrire comment tu vas y arriver

Ex. : Facilité

Ex. : Plaisir

Écris 1 phrase qui inclus ces 3 mots pour créer une affirmation

Ex. Je suis confiante et je réalise tout mes avec facilité et dans le plaisir

Notes :

- 1) Pour augmenter tes chances de 50 % : Écris-la chaque jour**
- 2) Et pour encore plus de succès, partage tes objectifs à tes amis!**

Jour 2

En DIRECT - Vendredi 10 janvier @ 20h00

Ton mindset et ton estime

Quels mots utilises-tu quand tu parles de toi?

Ex. : généreuse, travaillante etc... ou trop grosse, pas assez disciplinée...

Décris et visualise comment TU VEUX te sentir (objectifs atteints)

Ex. : bien dans ma peau, pleine d'énergie...

Quelles-sont tes croyances limitantes?

Ex. C'est normal de prendre du poids en vieillissant... Je suis trop vieille pour...

Jour 3

En DIRECT - *Dimanche* 12 janvier @ 20h00

Ton corps

Comment tu te sens maintenant. (Rappelle-toi ton niveau d'énergie, ta forme physique, tes douleurs etc du jour 1)

Ex. :moyennement en forme, mais fatiguée, avec ballonnements et douleurs x

Quelles sont tes zones plus fragiles. Depuis quand? (réf. vidéo #3)

Ex. : Cholestérol élevée, digestion difficile...

Quelles sont tes croyances par rapport à ta santé?

Ex. C'est génétique le surpoids dans dans ma famille...

Jour 4

En DIRECT - Dimanche 12 janvier @ 20h00

Tes habitudes

Qu'est-ce que tu fais par habitudes?

Ex. : le lunch des enfants, l'épicerie le mardi etc...

Quels petits pas pourrais-tu faire dès maintenant pour ta santé?

Ex. : verre d'eau au réveil.

Quels bienfaits ça t'apporterait? Compose 3 affirmations

Ex. Marcher 30 minutes à l'heure du lunche me rends plus alerte en PM

Jour 5

En DIRECT - Lundi 13 janvier à 12h30

Ton alimentation

Comment tu qualifiais ton alimentation avant la vidéo 5 vs maintenant

Ex. : variée, santé, trop grosses portions...

D'après toi, qu'est-ce qui cause le plus de "stress inflammatoire" dans ton alimentation? (réf. vidéo 5)

Ex. : mes desserts sucrés...

Nomme une chose que tu pourrais modifier dès maintenant?

Ex. : Ajouter une portion de légumes de plus au dîner et souper

Nos habitudes sont ancrées depuis des années, mais il est toujours possible de les modifier!

Conclusion et super offre!

En DIRECT - Mardi 14 janvier à 20h00

Rappelle-toi

Changer tes habitudes pour retrouver ta forme, un poids dans lequel tu es bien et déborder d'énergie c'est possible à tout âges! Peut importe si tu es en péri-ménopause, ménopause ou si tu as eu des enfants.

Il peut être tentant de vouloir tout changer du coup, et ce n'est pas une bonne idée.

La meilleure façon d'y arriver c'est d'avoir

- *Le bon coaching*
- *Le bon support*
- *Le bon processus*
- *Et de débiter maintenant*

Dans les 5 jours on n'a fait qu'un survol de ce que j'enseigne dans mes programmes. Je t'ai juste expliquer le "pourquoi" des choses.

Si tu veux savoir "Comment" le faire et avoir du succès à long terme, assure-toi d'être présente mardi soir 20h00.

Je t'attends!