

# S'inspirer

UN AIR DE DOUCEUR DANS CES PAGES

## L'immunité

*Comprendre et soutenir  
notre immunité pendant  
l'hiver.*

.....

## Le positif

*Un exercice pratique pour  
célébrer qui nous sommes.*

.....

## Les TCA

*Témoignage d'un combat  
contre la boulimie.*

**SOUTENIR SON IMMUNITÉ EN HIVER**

COMMENT PRENDRE SOIN DE SON IMMUNITÉ ?



## *La petite chose à savoir avant*

Je suis Céline, Diététicienne-Nutritionniste, j'ai 30 ans, je suis maman d'un petit garçon de 3 ans et créatrice du magazine digital "S'inspirer".

Pendant des années, je me suis gâchée le quotidien à cause de l'image que j'avais de mon corps et de mon rapport à l'alimentation.

Grâce à mon métier, à mes différentes formations, aux 100 aines de personnes que j'ai accompagnées depuis 5 ans et à mon expérience personnelle, j'ai décidé de créer le suivi INSPIRE pour pouvoir t'aider à te sentir rayonner de l'intérieur comme de l'extérieur.

*Céline*

FONDATRICE DU MAGAZINE

# *S'inspirer* LE SOMMAIRE

PAGE

## 4 SOUTENIR NOTRE IMMUNITÉ

L'hiver s'installe doucement et vous vous sentez probablement plus fatigué avec moins d'énergie. Dans cet article, Camille, Naturopathe partage des astuces pour prendre soin de vous pendant cette période de froid.

PAGE

## 14 ACCUEILLIR LE POSITIF

Il nous est tellement plus facile de retenir les choses négatives, et pourtant, nos proches, nos collègues, parfois même des inconnus dans la rue nous offrent des touches de douceur que nous avons du mal à célébrer. Voici un exercice pour inverser la tendance.

PAGE

## 8 TÉMOIGNAGE SUR L'IMPACT DES TCA

Aujourd'hui, Manon, fondatrice de Amapola, continue de nous raconter son combat avec les troubles du comportement alimentaire.

PAGE

## 16 INSPIRATION : UN LIVRE

Découvrez "Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même" par Lise Bourbeau. Un livre qui nous aide à mieux nous comprendre et à mieux comprendre nos proches.



# SOUTENIR

*écrit par Camille, Naturopathe*

## NOTRE IMMUNITÉ

Le système immunitaire c'est le grand gagnant de la médiatisation de ces derniers mois.

Aujourd'hui, tout le monde sait que pour être prêt en cas d'attaque de virus, notre système immunitaire est celui qui nous aide et donc qu'il faut soutenir.

L'automne, même si ces derniers temps on se demande où sont passées les saisons, est la saison de la préparation de l'organisme au mois les plus froids de l'année.

Le système immunitaire est un grand ensemble de mécanismes qui visent à avoir la bonne réaction en cas d'attaques extérieures mais aussi intérieures.

POUR LE  
SOUTENIR, IL  
FAUT ÊTRE SUR  
TOUS LES  
FRONTS.

Tout a un impact sur celui-ci : l'alimentation, le sommeil, l'activité physique, les relations sociales mais aussi le bien-être psycho-émotionnel. Qui n'a pas eu une bonne crève après un moment stressant ?

# SOUTENIR NOTRE IMMUNITÉ

*écrit par Camille, Naturopathe*

Pour le soutenir, il faut être sur tous les fronts. Mais d'après le dicton populaire "il vaut mieux prévenir que guérir", l'immunité se travaille ! Ce n'est parce que vous faites une cure de vitamine C une fois par an que votre organisme sera prêt à tout affronter ;)

## QUELS SONT LES FACTEURS D'AFFAIBLISSEMENT DE L'IMMUNITÉ ?

- **une alimentation déséquilibrée et dénaturée**
- **un manque d'activité physique**
- **un sommeil peu réparateur**
- **des émotions et un stress non-verbalisé et donc non libéré**
- **mais aussi la pollution, les perturbateurs endocriniens, le tabac, l'alcool, l'excès de médicaments,...**

Il est important de savoir que plus de 75% des cellules de l'immunité se trouvent dans le microbiote, qui se trouve dans le côlon. Si vous avez des troubles du système digestif, il est probable que votre immunité soit fragilisée.

## ADOPTER UNE ALIMENTATION HYPOTOXIQUE AVEC UN APPORT OPTIMAL DE VITAMINES ET MINÉRAUX.

- **Vitamine A** avec les courges, potimarrons, etc...
- **Vitamine C** avec les agrumes : pamplemousse, orange, mandarine, clémentine mais aussi les kaki, le persil, les choux, kiwi
- **Vitamine B12**, iode et zinc avec les algues, les crustacés, les poissons
- **Vitamine E** avec graine de courge / tournesol, huile foie de morue, curry, germe de blé, amande, thym, pignon de pin

- **Acides gras essentiels** avec les huiles riches en oméga-3 (colza, cameline, lin, noix,...), oméga-6 (bourrache, tournesol), oméga-9 (olive, sésame) et EPA-DHA (maquereaux, sardines, harengs, ... tous les petits poissons gras)
- **Sélénium** avec lotte, thon, lieu noir, noix du brésil, merlu, coquille Saint Jacques, maquereau, rougebarbet, foie de morue, jaune d'œuf, poulpe, limande-sole, lapin, levure, écrevisse, seiche...
- **Caroténoïdes** avec les carotte, tomate, abricot, potiron, cresson, persil, cerfeuil, épinard, brocoli, champignons, algues...
- **Polyphénols** avec les mûre, fraise, framboise, pomme, oignon, brocoli, fruits rouges, baies, raisin, vins rouges, thé vert non industriel (avant 17h), agrume,...

*Bien sur, n'oubliez pas de privilégier  
les aliments de saison !*



# SOUTENIR NOTRE IMMUNITÉ

*écrit par Camille, Naturopathe*

## SOUTENIR SON IMMUNITÉ PASSE AUSSI PAR LE FAIT DE PRENDRE SOIN DE SOIN MENTAL.

### AMENEZ DU MOUVEMENT !

Pratiquer une activité physique régulière permet de libérer les endorphines présentes dans l'organisme. Ces endorphines augmentent la notion de récompense ou de plaisir, et vont réduire les douleurs et le stress, grâce à leurs actions anti-inflammatoires et apaisantes du système nerveux.

Pratiquez une activité physique douce, régulière et de préférence en extérieur !

### FAITES DES ÉTIREMENTS !

Ils permettent d'amener du mouvement et de la détente dans les muscles profonds du corps. Des activités comme le yoga ou pilate sont des activités qui agissent par le biais du corps sur le système nerveux. Le corps reçoit un message de détente grâce aux postures qui va actionner son système nerveux parasympathique pour vous détendre.

### RESPIREZ !

Vous avez à votre disposition un outils gratuit : votre diaphragme !

C'est le muscle de la respiration qui est relié au système nerveux parasympathique. Avec des exercices comme la cohérence cardiaque ou la respiration carré, vous agissez sur votre mental et rééquilibrez votre système nerveux, votre système respiratoire et votre système cardiaque.

### RALENTISSEZ !

L'automne c'est aussi la saison du ralentissement, de l'hibernation, du cocooning. Si vous ressentez le besoin de voir moins de monde, d'être moins actif, c'est normal, écoutez-vous. Prenez le temps de prendre soin de vous !

PRENEZ LE  
TEMPS DE  
PRENDRE SOIN  
DE VOUS.

## RESPECTER ET SOUTENIR SON ORGANISME

### FAVORISEZ VOTRE SOMMEIL

Dîner léger, manger plus tôt, éviter les écrans 1h avant d'aller se coucher... [Lire le numéro 2 du magazine " S'INSPIRER" pour en savoir plus :](#))

### VEILLES À LA TEMPÉRATURE

Gardez les chauffages de votre maison à une température qui permette à votre corps une bonne acclimatation au froid, c'est-à-dire maximum 19C - 19,5C. En effet, si votre maison est trop chaude votre corps subit un choc climatique en étant dehors. De plus, la chaleur assèche les muqueuses, favorisant les infections.

### PHYTOTHÉRAPIE

Eleuthérocoque pour préserver son énergie, Échinacée pour booster son immunité, le Ginseng en cas de fatigue.

### AROMATHÉRAPIE

Avec les huiles essentielles de : Ravintsara, Tea Tree, Citron, Cannelle,... Toujours faire attention aux contres-indications !

*Voilà, vous êtes prêts  
pour les saisons froides !*



**Camille, naturopathe  
Facilitatrice en harmonie  
physique & émotionnelle,  
vous accompagne à la  
découverte de vous-même à  
travers un accompagnement  
holistique et personnalisé.**

"J'ai à coeur de tendre vers une approche holistique de mon métier pour toucher l'être dans sa globalité, et l'accompagner vers un mieux-être émotionnel, physique et mental.

Passionnée par mon métier et sensible aux besoins de mes consultants, je me définis comme une facilitatrice en harmonie physique et émotionnelle.  
Mon accompagnement a été pensé pour vous donner toute les clés et vous guider dans la prise en main de votre santé.

Vous seuls êtes en capacité d'agir, tout ce dont vous avez besoin c'est d'un coup de pouce, d'une oreille attentive et d'un éventail d'outils afin d'apprendre à vous comprendre."

”

*Votre corps est votre temple,  
prenez-en soin et il vous le rendra.*



# LES TCA

*écrit par Manon, fondatrice de AMAPOLA*

## TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT (ÉPISODE 2/2)

Le soir, une fois les parents couchés, j'ai commencé à manger. Et oui, ça crée une sensation. Une fois pleine, les pensées s'apaisent. Ça devient flou. Ça permet d'apaiser, un instant seulement, ce qui est entrain de se passer.

Puis, peut-être que mes proches verront, à un moment, à quel point ça n'allait pas du tout.

Non. Bien sûr. Rien n'a été vu, et c'est compréhensible quand on voit à quel point en même temps on dissimule.

6 kilos en un mois, c'est le résultat. Ce ne serait qu'une question de poids... Mais va avec l'estime de soi... Déjà réservée initiée, face au copain, cela devient une canopée.

Je prends du poids, j'ai l'impression qu'il n'aime pas trop ça. En vrai, j'imagine fortement, mais je ne sais pas. Tout ce que je sais, c'est qu'il n'ose pas me quitter. Si si, il disparaît, m'ignore, mais n'arrive pas à me dire qu'il voulait arrêter. J'aurai "forcé", mon premier chéri, au coin d'un couloir, à me quitter.

# LES TCA

## TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT (2/2)

*écrit par Manon, fondatrice de AMAPOLA*

Puis ma Princesse disparaît, à 11 ans, juste après avoir soufflé ses dernières bougies. (Même si oui, en vrai, un chat ne souffle pas vraiment des bougies, on le sait.)

Je me suis déjà effacée. Ce début d'année n'a été que déferlée.

Mes amies se demandent où je suis passée.

Elles ne me reconnaissent plus, paraît-il.

Pourtant ce sont mes quasiment seules amies.

Ce groupe de quatre, soudées.

Si elles sont désintéressées, que va-t-il se passer ?

C'est dur à ce moment pour moi. Très dur. Ma famille est explosée, et ma seule accroche, mes amies de cœur, je les sens se détourner. Me questionner. Je me sens perdue, je ne sais plus quoi faire, je ne sais plus comment me retrouver, je me sens complètement dépassée. J'ai envie de crier, mais je n'ai qu'un soupir étouffé.

Elles ne savaient pas bien sûr. L'ensemble de ce qui se passait. Et je comprends leurs réactions.

Je me sens si seule, en grande souffrance dans le silence, transparente et incomprise. Je ne supporte pas mon corps avec les kilos en plus, chaque matin est une épreuve. Le réveil difficile, car mes insomnies avaient démarré et je dormais parfois deux heures dans une nuit, mais surtout mettre ses vêtements, dans lesquels je me sentais serrée, boudinée. Je trouvais mon corps "dégeulasse", "repoussant". La violence qu'on peut s'infliger quand on est malade... Vous verrez une photo de moi à l'époque, vous verrez juste une ado avec sa bouille d'ado, comme les autres. J'étais "mimi" comme mes amis me disent aujourd'hui quand ils voient des photos de l'époque.

***Mais je me consumais de l'intérieur.***

L'élan de l'été pointe le bout de son nez, je dis à ma mère que j'aimerais bien perdre les 6 kilos que j'ai pris. Direction la nutritionniste. J'étais perturbée au niveau de la nourriture, donc suivre un "cadre", des "règles" me convient bien et me rassure. Je n'en parle pas à mes proches bien sûr, en dehors de mes parents qui ne se sont pas inquiétés qu'une ado souhaite perdre six kilos qu'elle a pris d'un coup pendant une sale période. Je trouvais le petit régime simple, la règle principale était d'éviter le sucre. Au fil des mois, je perds ce poids.



Sans le savoir, j'étais en train de développer des mécanismes de restriction dans mon esprit, avant inexistant de ma relation avec la nourriture. Je ne m'étais absolument jamais posé de question vis-à-vis de la nourriture, même si je sais que j'ai été influencée malgré tout par mon environnement. Petite, j'étais intolérante au lactose et j'ai dû adapter dans chaque situation ce que je mangeais jusque mes douze ans. Aussi, à la maison, nous avons toujours mangé bon et sainement. Il était rare de trouver des paquets de chips dans les placards, si vous voyez ce que je veux dire. Et manger bon et sainement n'est pas une critique, car avec nos sensibilités et intolérances (ma mère en a aussi), c'était primordial pour s'épanouir dans notre alimentation. Je faisais aussi de l'eczéma chronique jusque mes 21 ans, et l'alimentation aidait à ne pas s'empirer.

# LES TCA

## TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT (2/2)

---

*écrit par Manon, fondatrice de AMAPOLA*

L'été je retrouve l'épanouissement, l'énergie, la joie de vivre. Je me sens mieux dans ma peau. Je rencontre aux États-Unis un garçon de Paris qui deviendra mon meilleur ami pendant six mois puis mon premier amour pendant quatre ans. Il sera d'un soutien infaillible pendant la maladie, et Dieu sait que ce n'était pas facile. C'est une âme sœur que j'aimerais toute ma vie et que j'ai eu énormément de chance de croiser dans mon chemin de vie. Je ne sais pas comment j'aurais fait sans lui à cette époque, honnêtement.

Revenons à nos moutons, si tout va bien l'été, bah quel est le souci ? Aux États-Unis, je ne m'alimentais pas assez, car je n'avais pas faim et je n'aimais pas la nourriture là-bas, du coup je perdais du poids plus vite... Sauf qu'à un moment il faut bien s'alimenter normalement et savoir se faire plaisir, ne pas culpabiliser si on mange un gâteau, conséquence du régime entre autres...

Je rentre en 1re S, je suis stressée à cette idée. À l'école je suis très bonne élève, mais mes matières préférées sont littéraires : français, histoire, anglais, espagnol, etc. J'aime beaucoup l'éco aussi. Pourquoi je me retrouve en S ? Mon père surtout.

Mon père qui en plus avait fait L pour se retrouver en dentaire, l'hypocrisie des parents je vous jure. Mais ça venait de moi aussi, en toute honnêteté, car n'étant pas sûre de ce que je voulais faire, il y avait un BTS audiovisuel en image qui demandait un bac S à la clef (pour être cheffe opérateur, je voulais travailler dans le cinéma tu vois).

Bref, tout ça pour dire que je ne suis pas du tout enchantée à l'idée de la section scientifique.

Ça m'intéresse, mais ne faire que ça, la plaie. La cantine reprend, on nous sert des portions que je trouve gigantesques et je commence à angoisser à l'idée de chaque repas.

**Qu'est-ce que j'ai le droit de manger ou pas ? Dans quelles quantités ?**

Si je finis mon assiette, c'est trop, mais j'en ai envie, mais quand m'arrêter ? Puis le soir venu, résister à l'envie de finir les plats quand je range la table et que mes parents sont devant la télé... Tellement dur de s'arrêter de manger...

À la maison ça ne va pas mieux au fait. Mon père rentre bourré tous les soirs en disant qu'il ne l'est pas, continue de boire en cachette, ma mère l'engueule, moi aussi, on s'engueule tous, bref la joie 😊

Je subis chaque soirée, le climat familial m'est insupportable. Je n'arrive pas à supporter mon père quand il est dans cet état, et les remarques glaçantes de ma mère. Mon frère et ma sœur n'habitent plus dans la ville et se tiennent bien éloignés de tout ce qu'il se produit. Je me sens très seule dans cette situation que je trouve intenable et que je ne peux fuir du fait de mon âge.

**"Encore deux ans à tenir", je me dis.**

Mon frère, j'ai une dent contre lui. Très proche de lui étant petite, il est parti en coupure de pont avec ma mère à partir de mes douze ans environ, et j'ai l'impression qu'il m'a oubliée, abandonnée. Qu'il ne s'est pas les difficultés qui se sont produites cette dernière année. Si je parle de tout ça, c'est que je me souviens de ma première crise de boulimie.

Octobre de ma 1re, nous sommes invités à sa thèse, après 12 ans d'études en médecine. Je reçois, comme ses proches, un exemplaire de sa thèse. Et le mot qu'il m'y adresse parmi les remerciements aux proches me crée une colère profonde, une émotion que je ne sais pas gérer.

# LES TCA

## TÉMOIGNAGE SUR LEUR IMPACT (2/2)

écrit par Manon, fondatrice de AMAPOLA

### *Je vais me cacher aux toilettes pour pleurer.*

Dans le mot qu'il m'a écrit, je vois à quel point il ne me connaît pas, il ne me connaît plus. Ça me provoque une peine démesurée. Je subis la soirée ensuite, je "fake" avec les gens, la famille. Je me sens très en colère. Puis il y a un grand buffet. Et je me dis "fuck, ça m'énerve." Comme la phase d'hyperphagie que j'avais connue et que je retenais du mieux que je pouvais depuis la rentrée, là je lâche les chevaux.

Je me "jette" sur le buffet comme on dit, toute la soirée. Sauf qu'ensuite, dans ma tête je ne peux pas revivre les mois qui se sont écoulés. Je ne peux pas revivre la prise de poids, le mal-être, le rejet. Moi qui détestais absolument vomir, quand j'étais malade je trouvais ça horrible de vomir, là je me dis que je n'ai pas le choix.

Je ne peux pas garder tout ce que j'ai avalé, ça me crée une angoisse que je ne peux pas gérer. Je ne pense à rien d'autre, je ne peux plus entrer dans la moindre communication, il faut absolument, par tous les moyens, que je me déleste de ce que j'ai mangé. Je vais aux toilettes, j'essaye de me mettre les doigts dans la bouche, et de un je vomis un peu sans difficulté, mais de deux ça ne me dégoûte pas et je ne trouve pas ça horrible du tout comme quand j'étais malade.

### *Par cette action, j'avais ouvert la boîte des enfers.*

Car comme je vous disais, la vie au quotidien n'allait pas mieux. Sauf que je retrouvais mon moyen de me faire du bien en mangeant le soir. Mais en plus en vomissant je ne prenais pas trop de poids. Je prendrai quand même 12 kilos au maximum pendant mes années de boulimie, mais je mangeais des quantités astronomiques pendant mes crises. Quand j'y repense, je vois vraiment le poids de la maladie.

Comme je vous disais, octobre de ma 1<sup>re</sup>, première crise de boulimie vomitive. Puis une par semaine. Puis deux par semaine. Puis trois...

Novembre, ma mère se rend bien compte que je vide les placards. Car comme je me fais vomir, je mange aussi beaucoup plus. Une crise de boulimie quoi. Puis j'attends qu'ils soient couchés pour le faire en cachette. Donc je suis aussi épuisée, je dois dormir trois-quatre heures par nuit.

Elle s'inquiète fortement, ma sœur (qui a 16 ans de plus que moi) avait connu des TCA déjà, un peu d'anorexie notamment, elle ne veut pas revivre ça.

Je commence donc assez rapidement à voir un pédopsychiatre, 20 minutes toutes les semaines, à partir de décembre.

Les seules personnes au courant dans mon entourage sont mes parents. Décembre, une crise tous les deux jours, puis une crise tous les jours, puis sur les mois et années qui suivront ce sera deux, trois, quatre par jour, parfois plus... Et de plus en plus grosses de surcroît. Jusqu'à ce que je n'arrive pas à faire un seul repas sans qu'il soit suivi par une crise. La première était la descente aux enfers, puis je vivrais au quotidien avec la boulimie vomitive pendant quatre années.





**Manon, rédactrice de contenu indépendante et fondatrice d'Amapola, la solution d'aide en ligne aux Troubles du Comportement Alimentaire.**

"Je m'appelle Manon, et j'ai pour ambition de faciliter l'accès aux soins spécialisés pour les troubles du comportement alimentaire. J'ai moi-même souffert pendant 4 ans de boulimie quand j'étais adolescente, puis j'ai connu une rechute de 2 ans plus tard.

Ce qui était sûr : J'avais besoin d'aide, un grand besoin d'aide.

Avec Amapola, je souhaite proposer la solution dont j'aurais pu rêver quand j'étais malade, et ainsi soutenir des milliers et milliers de personnes en France aujourd'hui en souffrance.

Passionnée de santé et de développement personnel, j'ai déjà accompagné plus de 40 personnes souffrant de TCA."

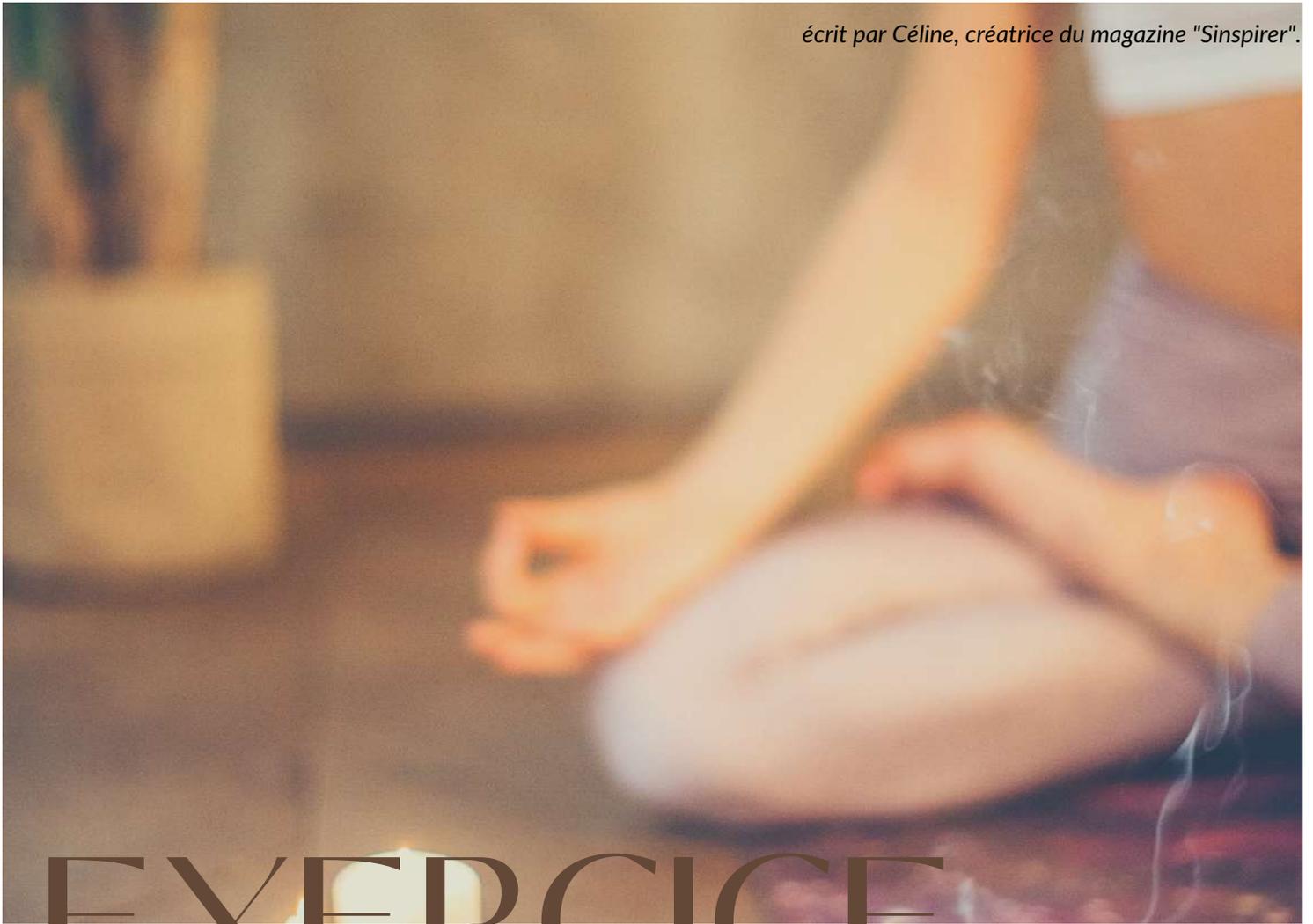
”

*Le chemin de la guérison commence maintenant.*

Un bisou, un sourire, un câlin, un  
"je t'aime", un compliment..  
C'est si simple de se sentir bien.

  
CÉLINE





# EXERCICE

## PRATIQUE

"Oh que tu es rayonnante aujourd'hui !"

N'est-ce pas le genre de phrase qui nous fait vraiment chaud au coeur et qui nous donne le sourire pour toute la journée ?

Et pourtant, n'avons-nous pas tendance à retenir les choses négatives ou à leur donner beaucoup d'importance ?

Je te partage un exercice qui te permet de penser toujours à toutes les jolies choses que les gens qui t'entourent pensent sur toi et à tout ce qui vont te permettre d'avancer vers le chemin de ton bien-être.



*"N'oublie jamais; tu es magnifique !"*



# ACCUEILLIR LE POSITIF

Pour rayonner et faire rayonner  
les autres.

## LES ÉTAPES

**Etape 1** : Fais la liste d'une dizaine de personnes plus ou moins proche de toi.

**Etape 2** : Demande leur 5 de tes qualités et 5 de tes défauts - ou plutôt des points à améliorer.

**Etape 3** : Savoure ces moments de gratitude et accepte-les sans condition. (La phrase : "Mais non, pas du tout ! Je ne suis pas du tout comme ça..." est à bannir)

**Etape 4** : Note toutes ces jolies phrases sur un support que tu peux regarder régulièrement.

## COMMENT L'UTILISER ?

Dès que tu as un coup de mou, relis de nouveau tous les compliments que tu as reçu et remémore-toi que tu es cette belle personne. Car oui, une belle personne est faite de qualités et de points à améliorer.

Dès que tu ressens que certains de tes points à améliorer prennent trop de place dans ta vie, alors relis ce que les proches ont pu te dire et vois peut-être avec eux, comment faire pour que ce côté ne te gâche plus ton quotidien.

## RETOUR SUR EXPÉRIENCE

J'avais fait cet exercice il y a deux ans. J'ai eu du mal à sauter le pas, mais j'ai réussi ! Et vraiment, que de belles surprises. J'étais persuadée pour certaines personnes qu'elles allaient me trouver des tas de défauts et en fait pas du tout. C'est vraiment la preuve que notre cerveau peut nous faire croire n'importe quoi.

J'ai pu aussi prendre en compte les différents points que je devais améliorer et ça m'a beaucoup aidé dans mon quotidien.

Pour moi, c'est vraiment l'exercice à faire une fois dans sa vie !



*Inspiration*

## UN LIVRE

### LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

par Lise Bourbeau

Le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice : cinq blessures fondamentales à l'origine de nos maux qu'ils soient physiques, émotionnels ou mentaux. Lise Bourbeau, grâce à une description très détaillée de ces blessures, nous mène vers la voie de la guérison.

Un livre très intéressant qui nous permet de mieux nous connaître et d'être plus indulgent et de mieux comprendre le comportement de nos proches.

# ENVIE DE TE SENTIR MIEUX DANS TON CORPS, ET D'AVOIR UNE RELATION SAINNE AVEC TON ASSIETTE ?

Il revient en janvier !

## INSPIRE

4 mois pour t'aimer à nouveau

**L'accompagnement unique qui te permet de t'aimer à nouveau grâce à une approche saine et équilibrée face à l'alimentation et à ton corps, reviens en Janvier 2022 !**

- Si tu as du mal à prendre du temps de qualité pour toi,
- Si tu te gâches le quotidien car tu te sens mal dans ta peau,
- Si ton reflet dans le miroir t'angoisse,
- Si tu culpabilises de ne pas faire les choses "bien",
- Si l'alimentation est une source de tension pour toi,
- Si tu manges tes émotions...

**Alors, rejoins-moi avec 4 autres femmes pour connaître les vrais infos sur ton corps et ton alimentation, pour faire des exercices pratiques, pour discuter, s'encourager... et rayonner à nouveau !**

Tu veux en savoir plus ou voir si Inspire est fait pour toi, toutes les informations sont [ici](#) - Tu peux y réserver ton appel découverte : [Clique ici](#) !

# Merci

Encore un grand merci à Camille et Manon pour leur participation.



Et psst... Si toi aussi tu souhaites partager, témoigner, rédiger pour ce magazine, n'hésite pas à m'écrire à : [rnr.celine@gmail.com](mailto:rnr.celine@gmail.com)

Nous parlerons de ta proposition avec plaisir.

Avec tout mon amour, Céline