

EBOOK  
KARINESPORT7®



*15 jours*

VENTRE PLAT



CHALLENGE - EBOOK GRATUIT



# Bienvenue dans le challenge

15J VENTRE PLAT

## Pourquoi avoir créé ce challenge ?

Je suis Karine, coach sportif diplômée en fitness, musculation, yoga et yoga pré et post-natal. J'accompagne chaque jour des femmes à se sentir bien dans leur corps... mais il y a quelques semaines, c'est moi qui ai commencé à douter de moi-même.

Depuis mes fiançailles, plusieurs personnes m'ont demandé si j'étais enceinte. La réalité, c'est que mon ventre était simplement plus relâché, car j'ai arrêté de le rentrer après ma formation en yoga pré-natal. J'ai appris que le fait de contracter en permanence peut être nocif pour la santé.

Le souci ? Dans mon métier, l'apparence compte, et ces remarques ont fini par me toucher. Alors, j'ai décidé d'en rire avec un poisson d'avril... puis d'en faire quelque chose de positif.

Ce challenge est né de là : pour transformer ce malaise en confiance, pour retrouver un ventre plat de manière saine, et pour aider toutes celles qui se posent la question :

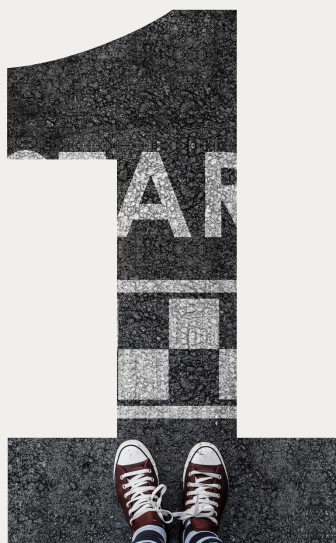
“Pourquoi mon ventre est toujours gonflé, même quand je fais attention ?”

# PRESENTATION DU

## EBOOK

- J1 : Mon ventre n'est pas plat, et alors ?**
- J2 : Observer & comprendre son ventre**
- J3 : Ce que tu dois arrêter de manger**
- J4 : Le stress te fait gonfler**
- J5 : Routine du matin**
- J6 : Massage magique à faire à la maison**
- J7 : Les aliments qui te veulent du bien**
- J8 : Les abdos utiles pour un ventre plat**
- J9 : La routine du soir**
- J10 : Tu bois... mais bois-tu bien ?**
- J11 : Les boissons qui sabotent tes efforts**
- J12 : Ta posture**
- J13 : Ventre plat express**
- J14 : Ton bilan personnel**
- J15 : Et maintenant ?**





# POINT DE DÉPART

LE VENTRE GONFLÉ N'EST PAS TOUJOURS DÛ À LA  
GRAISSE

# POURQUOI ?

## J'AI LE VENTRE GONFLÉ

### DIGESTION

- Parfois, c'est juste un excès de crudités, de pain, de fromage, ou de sodas...
- Parfois, c'est que tu manges trop vite, ou que tu ne mastiques pas assez
- Et parfois, ce sont des aliments que ton corps ne digère pas bien (même s'ils sont "bons" pour d'autres)

Si tu manges un plat équilibré et qu'une heure après ton ventre est gonflé, dur, inconfortable, c'est que quelque chose ne passe pas bien.

# 1

### HORMONES

- Avant ou pendant les règles, tu peux avoir plus de rétention d'eau et te sentir plus "gonflée"
- Si tu es très stressée, ton corps produit du cortisol (l'hormone du stress), qui peut dérégler ta digestion
- Ton ventre est aussi influencé par ton sommeil, ta fatigue, ton énergie du moment

# 2

- Si tu as naturellement le bassin qui avance ou le dos cambré, ton ventre "ressort" visuellement
- Si tu as eu un bébé, ou que tes muscles profonds (comme le transverse) ne sont pas assez activés, ton ventre manque de maintien
- Si tu te tiens souvent avachie ou en arrière, ça pousse ton ventre vers l'avant

# 3

### MORPHOLOGIE

# PROGRAMME

## CHALLENGE VENTRE PLAT

<b>JOUR 1</b>	Objectif du jour	Comprendre que le ventre gonflé n'est pas toujours du gras.
	Explication	Même en faisant du sport, ton ventre peut gonfler à cause de la digestion, du stress ou des hormones.
	Action à faire	Prends une photo de ton ventre (relâché et gainé) pour suivre ton évolution.
<b>JOUR 2</b>	Objectif du jour	Apprendre à observer son propre ventre.
	Explication	Le ventre peut gonfler à différents moments et à différents endroits. Apprendre à le reconnaître, c'est déjà agir.
	Action à faire	Remplis ta fiche d'auto-observation : quand, où, pourquoi ton ventre gonfle ?
<b>JOUR 3</b>	Objectif du jour	Éliminer les aliments les plus inflammatoires.
	Explication	Certains aliments même 'sains' peuvent créer des réactions chez toi.
	Action à faire	Choisis les aliments à supprimer pendant 15 jours (ex : lait, gluten, sodas).
<b>JOUR 4</b>	Objectif du jour	Réduire le stress qui bloque la digestion.
	Explication	Un ventre tendu est souvent un ventre stressé. La respiration profonde aide à relâcher.
	Action à faire	Fais 3 minutes de respiration ventrale (allongée, une main sur le ventre).

# PROGRAMME

## CHALLENGE VENTRE PLAT

<b>JOUR 5</b>	Objectif du jour	Démarrer la journée avec une routine digestive.
	Explication	Le matin, ton ventre a besoin de douceur pour se réveiller.
	Action à faire	Bois de l'eau tiède citronnée + 1 minute de vacuum + redresse ta posture.
<b>JOUR 6</b>	Objectif du jour	Stimuler le transit naturellement. Explication : Le massage du ventre aide à relancer ta digestion et à réduire les tensions internes.
	Explication	Le massage du ventre aide à relancer ta digestion et à réduire les tensions internes.
	Action à faire	Fais un auto-massage abdominal de 5 minutes, dans le sens des aiguilles d'une montre.
<b>JOUR 7</b>	Objectif du jour	Apaiser la digestion avec les bons aliments.
	Explication	Certains aliments calment le ventre et facilitent la digestion.
	Action à faire	Ajoute un aliment 'ventre plat' à ton repas (ex : fenouil, gingembre, courgette cuite).
<b>JOUR 8</b>	Objectif du jour	Renforcer le centre de ton corps.
	Explication	Les abdos profonds sont essentiels pour maintenir un ventre tonique.
	Action à faire	Fais 3x la vidéo routine Pilate.

# PROGRAMME

## CHALLENGE VENTRE PLAT

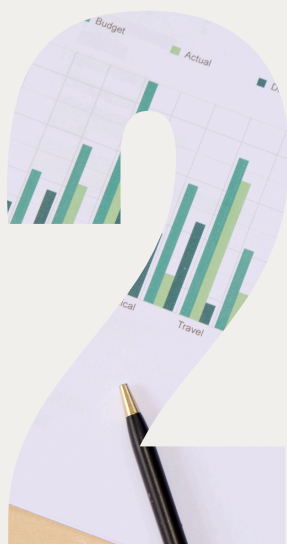
<b>JOUR 9</b>	Objectif du jour	Offrir du repos à ton ventre le soir.
	Explication	Le soir, ton ventre a besoin de calme pour bien finir la journée.
	Action à faire	Fais un combo stretching + respiration + infusion relaxante.
<b>JOUR 10</b>	Objectif du jour	Boire de façon intelligente.
	Explication	Bien s'hydrater aide à drainer et à dégonfler, mais encore faut-il boire au bon moment.
	Action à faire	Bois 1,5 à 2 litres d'eau tiède/ambiante, entre les repas.
<b>JOUR 11</b>	Objectif du jour	Éviter les boissons qui gonflent.
	Explication	Certaines boissons créent des ballonnements importants sans qu'on s'en rende compte.
	Action à faire	Supprime aujourd'hui : sodas, eau gazeuse, jus de fruits, alcool.
<b>JOUR 12</b>	Objectif du jour	Corriger ta posture.
	Explication	Une mauvaise posture pousse naturellement le ventre vers l'avant.
	Action à faire	Redresse-toi consciemment dans la journée + active ton centre au bon moment.



# PROGRAMME

## CHALLENGE VENTRE PLAT

<b>JOUR 13</b>	Objectif du jour	Avoir un ventre plus plat en une journée.
	Explication	Une journée avec les bons gestes peut déjà avoir un effet visible.
	Action à faire	Fais une journée légère : repas simples + hydratation + auto-massage.
<b>JOUR 14</b>	Objectif du jour	Faire ton avant / après.
	Explication	Le ventre change aussi dans le ressenti, pas seulement en photo.
	Action à faire	Reprends une photo aujourd'hui et compare-la avec celle du jour 1.
<b>JOUR 15</b>	Objectif du jour	Clôturer ton challenge avec fierté.
	Explication	Tu viens de tenir 15 jours. C'est une victoire !
	Action à faire	Note ce que tu veux garder dans ta routine et ce que tu veux encore améliorer.



# ANALYSE TON VENTRE

OBSERVER ET COMPRENDRE SON PROPRE CORPS

# J'OBSERVE MON VENTRE

AUTO-OBSERVATION, LE DÉBUT DU CHANGEMENT  
SEMAINE 1

*Où est-ce que ça gonfle ?*

En haut (estomac)

Au centre (nombril)

En bas (bas-ventre)

Tout le ventre

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Quand est-ce que ça gonfle ?*

Matin

Après repas

Soir

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Comment je me sens aujourd'hui*

Calme et détendue

Fatiguée

Irritée / Stressée

Énergique

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# J'OBSERVE MON VENTRE

AUTO-OBSERVATION, LE DÉBUT DU CHANGEMENT  
SEMAINE 1

*Mon ressenti dans le corps*

	L	M	M	J	V	S	D
Lourd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douloureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tendu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juste gonflé, sans douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Ce que j'ai mangé ou ressenti juste avant*

<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	

# J'OBSERVE MON VENTRE

AUTO-OBSERVATION, LE DÉBUT DU CHANGEMENT  
SEMAINE 2

Où est-ce que ça gonfle ?

En haut (estomac)

Au centre (nombril)

En bas (bas-ventre)

Tout le ventre

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quand est-ce que ça gonfle ?

Matin

Après repas

Soir

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment je me sens aujourd'hui

Calme et détendue

Fatiguée

Irritée / Stressée

Énergique

L	M	M	J	V	S	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# J'OBSERVE MON VENTRE

AUTO-OBSERVATION, LE DÉBUT DU CHANGEMENT  
SEMAINE 2

*Mon ressenti dans le corps*

	L	M	M	J	V	S	D
Lourd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douloureux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tendu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gazeux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juste gonflé, sans douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Ce que j'ai mangé ou ressenti juste avant*

<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	



# ALIMENTS À ÉVITER

IDENTIFIER CE QUI PERTURBE TON VENTRE



## LES ALIMENTS À ÉVITER PENDANT LE CHALLENGE

- Produits laitiers (lait, fromage, crème, yaourt animal)
- Gluten (pain blanc, pâtes classiques, gâteaux, biscuits)
- Légumineuses non trempées (lentilles, pois chiches...)
- Choux crus, oignons crus
- Sodas, eaux gazeuses, jus industriels
- Alcool
- Plats transformés et industriels
- Sucre raffiné
- Excès de café ou thé noir

## LES ALIMENTS À FAVORISER (DIGESTION DOUCE)

- Légumes cuits à la vapeur (courgette, carotte, fenouil, haricots verts)
- Riz basmati, patate douce, quinoa
- Poissons blancs, œufs, viandes maigres
- Tisanes : fenouil, camomille, gingembre
- Eau tiède avec citron le matin
- Gingembre frais ou en infusion
- Herbes digestives : basilic, cumin, menthe
- Fruits mûrs





# MES OUTILS VENTRE PLAT

BOÎTE À OUTILS PRATIQUE

# ROUTINE

*du matin*



Eau tiède citronnée  
1 verre à jeun, doucement



Respiration ventrale profonde  
Fais-le 5 fois



Vacuum  
Fais le 3 fois



Posture droite  
Redresse-toi devant un miroir



# ROUTINE

*du soir*



Étirement doux  
Faire la vidéo de Karine



Jambes contre le mur  
Cette position boost la circulation



Tisane apaisante  
À boire lentement



Auto-massage doux  
3 à 5 min



# BIEN T'HYDRATER...

BOIRE DE L'EAU, C'EST ESSENTIEL. MAIS SI TU RESSENS SOUVENT UN VENTRE BALLONNÉ OU LOURD APRÈS AVOIR BU, TU N'ES PAS LA SEULE. L'HYDRATATION NE SE RÉSUME PAS À "BOIRE PLUS", MAIS À BOIRE MIEUX

1	Bois par petites quantités... mais régulièrement	Boire 1L d'un coup ne t'aide pas à mieux t'hydrater, au contraire : <ul style="list-style-type: none"><li>· Ton corps n'a pas le temps d'absorber</li><li>· Tu risques de ballonner</li><li>· Tu peux même diluer ta digestion</li></ul>
<b>Astuce :</b> Garde une gourde ou un verre d'eau à portée de main, et bois par petites gorgées tout au long de la journée.		
2	Évite de boire en grande quantité pendant les repas	Quand tu bois trop pendant le repas, tu risques de <ul style="list-style-type: none"><li>· Diluer les sucs digestifs (donc digestion plus lente)</li><li>· Ajouter du volume dans l'estomac → ventre gonflé</li></ul>
<b>Ce que tu peux faire :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Bois 20 à 30 min avant le repas</li><li>· Bois un peu pendant si tu veux, mais pas plus qu'un demi-verre</li><li>· Reprends ton hydratation 1h après le repas</li></ul>		
3	Privilégie l'eau plate, tiède ou à température ambiante	L'eau glacée ou gazeuse peut perturber ton ventre <ul style="list-style-type: none"><li>· Elle contracte l'estomac</li><li>· Elle peut favoriser les gaz et les ballonnements</li></ul>
<b>Idéalement :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Eau tiède citronnée au réveil</li><li>· Infusions (camomille, fenouil, gingembre) dans la journée</li><li>· Eau à température ambiante tout le reste du temps</li></ul>		

# LISTE DE COURSES

EXEMPLE D'ARTICLE À PRIVILÉGIER POUR LE CHALLENGE

## Protéines

- ŒUFS
- POULET OU DINDE
- POISSON BLANC
- 
- 
- 
- 

## Féculents

- RIZ BASMATI/COMPLET
- QUINOA
- PATATE DOUCE
- FLOCONS D'AVOINE
- SANS GLUTEN
- PAIN SANS GLUTEN
- 

## Huiles & assaisonnements

- HUILE D'OLIVE VIERGE
- HUILE DE COLZA/LIN
- CUMIN
- BASILIC
- CURCUMA
- CANNELLE

## Fruits & Légumes

- COURGETTES
- CAROTTES
- FENOUIL
- HARICOTS VERTS
- ÉPINARDS
- PATATE DOUCE
- CONCOMBRE
- BANANE BIEN MÛRE
- POMMES
- FRUITS ROUGES
- CITRON
- GINGEMBRE FRAIS
- MENTHE FRAÎCHE
- 
- 
- 

## Boissons & hydratation

- EAU PLATE
- TISANES : CAMOMILLE,
- FENOUIL, VERVEINE,
- MENTHE, GINGEMBRE
- LAIT VÉGÉTAL SANS
- SUCRE

# AUTO-MASSAGE

## ACTIVER LA DIGESTION NATURELLEMENT

1

Ton ventre est un centre nerveux très réactif : stress, émotions, digestion... tout s'y accumule. **L'auto-massage permet de :**

- Stimuler le transit naturellement
- Détendre les muscles abdominaux
- Réduire les ballonnements
- Améliorer la conscience corporelle

### Quand le faire ?

- Après un repas (pas juste après, 1h plus tard)
  - Le soir avant de dormir
- En cas de ventre gonflé ou tendu
  - Ou chaque jour comme rituel

2

3

### Pourquoi ça marche ?

Ton ventre a besoin d'être écouté, pas contrôlé. Le toucher calme le système nerveux, réactive la circulation et aide ton corps à relâcher ce qu'il garde en lui



# ABDOS PROFONDS

TRAVAILLER LE MUSCLE TRANSVERSE



LE TRANSVERSE : TON MUSCLE VENTRE PLAT

LE TRANSVERSE, C'EST LE MUSCLE LE PLUS PROFOND DES ABDOS. IL AGIT COMME UNE GAINÉ NATURELLE AUTOUR DE TON VENTRE



POURQUOI LE TRAVAILLER ?

- IL MAINTIENT LES ORGANES
- IL RENTRE LE VENTRE NATURELLEMENT
- IL ÉVITE L'EFFET VENTRE QUI TOMBE
- IL SOUTIENT LA POSTURE ET SOULAGE LE DOS



CE QUE TU PEUX RETENIR

LE TRANSVERSE, EST TON CORSET NATUREL. TU NE LE VOIS PAS, MAIS IL TIENT L'ENSEMBLE.

L'INCLURE DANS TA ROUTINE, C'EST LA BASE D'UN VENTRE PLAT SANS GONFLEMENT NI PRESSION



# TON AVANT / APRÈS

CONSTATE TON ÉVOLUTION PERSONNELLE



# AVANT/APRÈS

PHOTO JOUR 1 VS JOUR 15

Avant



Après

# MON BILAN PERSONNEL

OBJECTIF : FAIRE LE POINT, CÉLÉBRER TES AVANCÉES, ET GARDER TON ÉLAN



CE QUE J'AI APPRIS

CE QUE JE VEUX GARDER



CE QUE JE VEUX ENCORE TRAVAILLER



## **ET MAINTENANT ?**

CE CHALLENGE T'A MONTRÉ QU'AVEC DE LA CONSTANCE,  
TU PEUX AVOIR DE VRAIS RÉSULTATS



# 3 CLÉS

*à garder après le challenge*

## CONTINUE À ÉCOUTER TON VENTRE

Il te parle chaque jour : apprends à reconnaître les aliments, les émotions ou les situations qui le font gonfler ou au contraire, le calment.

## CRÉE DES RITUELS SIMPLES

Un verre d'eau tiède le matin, un auto-massage, une bonne respiration... Ce sont de petites choses qui font de grandes différences.

## LE VENTRE PLAT COMMENCE DANS LA TÊTE

Moins de stress, plus de bienveillance. Ce que tu penses de toi a autant d'impact que ce que tu manges. Continue à te traiter comme une alliée.



**BRAVO À TOI D'ÊTRE ALLÉE JUSQU'AU BOUT DE CE CHALLENGE !**  
TU AS PRIS 15 JOURS POUR ÉCOUTER TON CORPS, TE RECONNECTER À TON VENTRE ET POSER DES ACTIONS SIMPLES MAIS PUISSANTES. ET RIEN QUE POUR ÇA, TU PEUX ÊTRE FIÈRE DE TOI.

**SOUVIENS-TOI : CE N'EST PAS LA PERFECTION QUI COMPTE, MAIS LA CONSTANCE.**  
TON CORPS NE TE DEMANDE PAS D'ÊTRE PARFAITE, JUSTE D'ÊTRE À SON ÉCOUTE

### **TU VEUX ALLER PLUS LOIN ?**

JE SERAIS RAVIE DE TE LIRE, DE VOIR TON ÉVOLUTION ET DE T'ACCOMPAGNER SI TU VEUX CONTINUER CE TRAVAIL EN PROFONDEUR.  
PARTAGE TON EXPÉRIENCE SUR INSTAGRAM AVEC LE HASHTAG #K7CHALLENGE  
TAGUE-MOI POUR QUE JE PUISSE REPARTAGER TON PARCOURS ET TE SOUTENIR  
TU PEUX AUSSI M'ENVOYER UN MESSAGE PRIVÉ SI TU VEUX QU'ON ÉCHANGE.

### **MERCI DE TOUT CŒUR**

MERCI POUR TA CONFIANCE, TON ENGAGEMENT ET TA PRÉSENCE.  
J'ESPÈRE QUE CE CHALLENGE T'A APPORTÉ DES DÉCLICS, DU SOULAGEMENT ET SURTOUT...  
DE LA BIENVEILLANCE ENVERS TOI-MÊME.