

GUIDE RESPIRE RESSENS TRANSFORME | GRATUIT

LA PILE À PLAT

Comprendre et restaurer une
énergie profonde

PAR NADINE BACH

WWW.RESPIRERESSENSTRANSFORME.COM



UN MOT AVANT DE COMMENCER

Si vous avez obtenu ce profil, c'est que votre fatigue n'est pas ordinaire. Ce n'est pas la fatigue d'une mauvaise nuit ou d'une semaine chargée. C'est une fatigue profonde, cellulaire, qui persiste malgré le repos.

Ce type de fatigue a des causes précises et identifiables : carences, inflammation silencieuse, thyroïde sous-optimale, mitochondries épuisées. Et elle répond très bien à un protocole adapté et ciblé.

— ” —

Votre fatigue n'est pas dans la tête.

Elle est dans vos cellules. Et on peut y remédier.

Ce guide a une visée éducative et préventive, basée sur des études scientifiques, mon expertise en naturopathie fonctionnelle et en biohacking, ainsi que sur les retours des femmes accompagnées. Il ne remplace en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Si vous êtes sous traitement ou avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant d'appliquer les conseils proposés (*alimentation, breathwork, yoga, etc.*).

Certaines pratiques peuvent ne pas être adaptées à votre situation.

Votre santé est précieuse : utilisez ce guide comme une source d'inspiration, mais toujours en complément d'un suivi médical personnalisé. Je décline toute responsabilité quant à une utilisation inappropriée des informations partagées.



BIENVENUE



Je m'appelle Nadine Bach, je suis naturopathe fonctionnelle, biohackeuse, professeure de yoga et facilitatrice en breathwork. J'accompagne les femmes de 40 ans et plus à retrouver une énergie profonde, durable, en agissant directement à la racine de leur fatigue.

Si vous êtes ici, vous savez déjà que ce que vous ressentez va au-delà d'un simple coup de fatigue. Ce n'est pas juste une mauvaise nuit. Ni une période un peu chargée. C'est une fatigue qui s'installe depuis quelques temps et qui ne passe pas. Vous avez l'impression de fonctionner au ralenti quoi que vous fassiez. Et peut-être même que vous avez commencé à penser que c'était "normal, dû à l'âge" mais ce n'est pas le cas et vous ne devez l'accepter. C'est un signal. Un signal que votre corps manque de ressources, que votre terrain est épuisé, que vos cellules ont besoin d'être soutenues autrement.

La bonne nouvelle ?

Ce type de fatigue répond très bien à une approche ciblée.

Dans ce guide, vous allez comprendre ce qui se passe réellement dans votre corps et surtout? comment relancer votre énergie de l'intérieur.

Pas avec des stimulants.

Nous allons reconstruire les fondations.

Prenez un instant...

Et laissez ce guide être le début de votre remontée.

Ce que votre corps essaie de vous dire

Comprendre d'où vient votre fatigue est la première étape pour la résoudre. Il existe plusieurs mécanismes fréquents chez les femmes de 40 ans qui présentent ce profil.

Les mitochondries – vos usines énergétiques

Les mitochondries produisent l'énergie cellulaire (ATP). Sous l'effet du stress oxydatif, des carences en CoQ10, en fer ou en magnésium, et de l'inflammation chronique, elles fonctionnent au ralenti. Résultat : une fatigue profonde qui ne répond pas au repos.

La thyroïde – le métronome de votre énergie

Une thyroïde sous-optimale – *même avec des résultats dans les normes standards* – peut provoquer une fatigue chronique, une prise de poids, une sensibilité au froid et des cheveux qui tombent. La naturopathie fonctionnelle évalue le terrain thyroïdien avec des marqueurs plus précis que la TSH seule.

Les carences silencieuses

La ferritine basse, la vitamine D insuffisante, la B12 déficiente et le magnésium épuisé sont les carences les plus fréquentes dans ce profil. Elles sont souvent dans les normes – mais dans le bas des normes, ce qui suffit à épuiser l'énergie.

Les analyses standard ne voient pas tout.
Une évaluation fonctionnelle révèle souvent ce que les bilans classiques manquent.

Vos signaux

Êtes-vous concernée ?

Prenez quelques minutes pour remplir ce tableau honnêtement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse – seulement votre réalité du moment.

Signal	Jamais	Parfois	Souvent
Épuisement au réveil malgré 7-8h de sommeil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue constante, sans pic ni creux dans la journée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corps lourd, impression de porter des poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brouillard mental, difficultés de concentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baisse de motivation et de joie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cheveux qui tombent plus qu'avant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensibilité au froid inhabituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Récupération très lente après un effort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Impression de fonctionner à vide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plus rien ne vous enthousiasme vraiment	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez coché plusieurs 'Souvent', ne normalisez pas. Cette fatigue a une cause et une solution.

Les 3 leviers prioritaires pour vous

Restaurer une énergie profonde demande de la patience et une approche systématique. Voici les trois leviers à activer en priorité.

1. Nourrir les mitochondries

Les mitochondries ont besoin de carburants spécifiques : CoQ10, magnésium, vitamines B et acides gras oméga-3. L'alimentation fonctionnelle : riche en antioxydants, en bonnes graisses et en micronutriments est la première étape de la restauration énergétique.

À mettre en place dès cette semaine :

Ajoutez chaque jour une poignée de noix et noisettes, des légumes verts à chaque repas et une supplémentation en magnésium bisglycinate 300mg le soir.

2. Réduire l'inflammation silencieuse

L'inflammation chronique de bas grade est une cause majeure de fatigue cellulaire. Elle est souvent alimentée par une alimentation pro-inflammatoire, un microbiote déséquilibré et une surcharge toxique.

À mettre en place dès cette semaine :

Éliminez le sucre raffiné, les huiles végétales industrielles et le gluten pendant 3 semaines. Observez l'impact sur votre énergie dès la deuxième semaine.

3. Optimiser le sommeil réparateur

La restauration cellulaire se fait principalement entre 22h et 2h du matin. Se coucher après minuit régulièrement prive le corps de ses heures de régénération les plus précieuses.

À mettre en place dès cette semaine :

Adoptez une routine de coucher fixe à 22h30 pendant 3 semaines. Éteignez les écrans 1h avant. La différence sur l'énergie matinale est souvent spectaculaire.

Votre journal

5 minutes ce soir

Pas pour analyser, pour ressentir.

Prenez un carnet et répondez honnêtement.

Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire en ce moment ?

À quel moment ai-je ressenti une tension ou un signal aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'a fait du bien cette semaine ?

Si je m'écoutais vraiment, qu'est-ce que je changerais en premier ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a votre réponse.

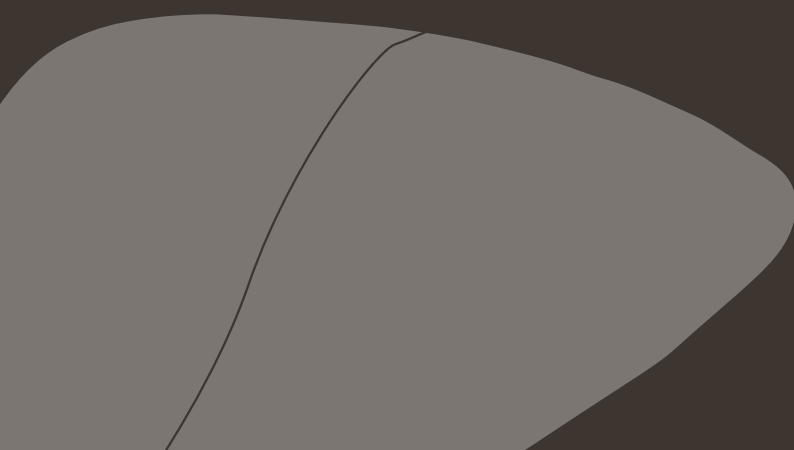
Et maintenant Aller plus loin

Restaurer une énergie profonde demande un bilan précis.
Les causes de votre fatigue vous sont propres
et le protocole doit l'être aussi.

En consultation de naturopathie fonctionnelle,
nous allons ensemble :

- Évaluer votre profil énergétique complet (thyroïde, fer, vitamine D, B12)
- Identifier les carences prioritaires à corriger
- Construire un protocole alimentation + compléments adapté
- Suivre votre progression et ajuster au fil des semaines

*Vous méritez une énergie qui vous permet de vivre
pleinement, pas juste de tenir.*



**Réservez votre
Bilan de Terrain**

(1ère séance - 1h)

En visioconférence

www.respireressenstransforme.com

UNE QUESTION ?

contact@respireressenstransforme.fr

Nadine Bach

Naturopathe fonctionnelle & biohack

Professeure de yoga et breathwork