

GUIDE RESPIRE RESSENS TRANSFORME | GRATUIT

LE MÉTABOLISME BLOQUÉ

Comprendre et débloquer la
machine métabolique

PAR NADINE BACH

WWW.RESPIRERESSENSTRANSFORME.COM



UN MOT AVANT DE COMMENCER

Si vous avez obtenu ce profil, c'est que votre métabolisme a changé de vitesse et vous le ressentez. Le poids qui ne bouge plus malgré vos efforts, la fatigue après les repas, le ventre qui gonfle, les fringales sucrées en fin d'après-midi.

Ce n'est pas une question de volonté.

Ce n'est pas parce que vous ne faites pas assez d'efforts. C'est une physiologie métabolique qui a besoin d'un recalibrage précis.

”

Votre corps n'est pas votre ennemi.

Il compense de son mieux.

Donnez-lui les bons signaux.

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'aide les femmes de 40 ans et plus à comprendre leur métabolisme pour retrouver un poids de forme, une énergie stable et une relation apaisée avec leur corps.

Si vous avez ouvert ce guide, c'est probablement que vous avez essayé de manger moins, faire plus de sport, faire attention et pourtant rien ne change vraiment. Le poids s'installe doucement, l'énergie fluctue et le corps résiste. Et souvent, la conclusion tombe : "Je dois manquer de volonté."

Mais la réalité est toute autre !

Votre corps ne bloque pas par hasard, il s'adapte : à votre glycémie, à votre stress, à votre environnement, à ce qu'il perçoit comme une menace ou une pénurie.

Ce n'est pas un échec mais une stratégie biologique.

Et une stratégie ça se comprend, ça s'ajuste, ça se transforme.

Dans ces pages, vous allez découvrir comment relancer votre métabolisme sans vous restreindre davantage, mais en envoyant enfin les bons signaux à votre corps.

Prenez une respiration...

Et préparez-vous à remettre votre corps en mouvement.

Ce que votre corps essaie de vous dire

Le métabolisme bloqué est souvent le résultat de plusieurs mécanismes qui se renforcent mutuellement. Les comprendre est la clé pour les dénouer.

La résistance à l'insuline — le mécanisme central

Quand les cellules deviennent résistantes à l'insuline, le glucose ne peut plus entrer efficacement. Le pancréas produit alors plus d'insuline pour compenser, ce qui favorise le stockage des graisses, bloque la lipolyse et provoque des fringales sucrées.

L'inflammation silencieuse — le frein invisible

L'inflammation chronique de bas grade perturbe les récepteurs à l'insuline, ralentit le métabolisme de base et favorise la prise de poids abdominale. Elle est souvent alimentée par un microbiote déséquilibré et une alimentation pro-inflammatoire.

Le microbiote — votre deuxième cerveau métabolique

Le microbiote intestinal joue un rôle direct dans la régulation du poids, de la glycémie et de l'inflammation. Un déséquilibre du microbiote contribue aux ballonnements, à la perméabilité intestinale et à la résistance à la perte de poids.

On ne peut pas perdre du poids durablement en combattant son corps. On peut le faire en comprenant sa physiologie.



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
Prise de poids abdominale inexplicquée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poids qui ne bouge plus malgré les efforts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue et somnolence après les repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fringales sucrées en milieu d'après-midi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballonnements chroniques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digestion lourde et lente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grignotage sans vraie faim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensation d'avoir toujours froid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peau terne ou réactive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difficulté à jeûner ou à sauter un repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez coché plusieurs 'Souvent', votre métabolisme envoie des signaux clairs. Il est temps d'y répondre.

Les 3 leviers prioritaires pour vous

Débloquer le métabolisme ne passe pas par la restriction calorique qui aggrave souvent la situation. Il passe par des ajustements précis qui restaurent la sensibilité à l'insuline et réduisent l'inflammation.

1. Stabiliser la glycémie — le premier geste

La stabilisation glycémique est le levier le plus impactant pour débloquer un métabolisme résistant. Elle réduit l'insuline chronique, diminue les fringales, améliore l'énergie après les repas et relance progressivement la lipolyse.

À mettre en place dès cette semaine :

Commencez chaque repas par les légumes et les protéines. Ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans un verre d'eau avant le repas du soir.

2. Nourrir et réparer le microbiote

Un microbiote sain est indispensable à un métabolisme fonctionnel. Les fibres prébiotiques, les aliments fermentés et la réduction des aliments ultra-transformés permettent de restaurer progressivement l'équilibre intestinal.

À mettre en place dès cette semaine :

Ajoutez chaque jour une portion d'aliment fermenté (*kéfir, choucroute, yaourt nature entier*) et une portion de légumes riches en prébiotiques (*poireau, ail, artichaut*).

3. Bouger intelligemment — pas plus, mais mieux

Pour un métabolisme résistant, l'exercice excessif peut aggraver la situation en élevant davantage le cortisol. En revanche, la marche rapide quotidienne améliore directement la sensibilité à l'insuline sans stresser l'organisme.

À mettre en place dès cette semaine :

30 minutes de marche rapide chaque jour le matin ou après le repas. C'est l'un des gestes les plus documentés pour améliorer la sensibilité à l'insuline en 2 semaines.

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.

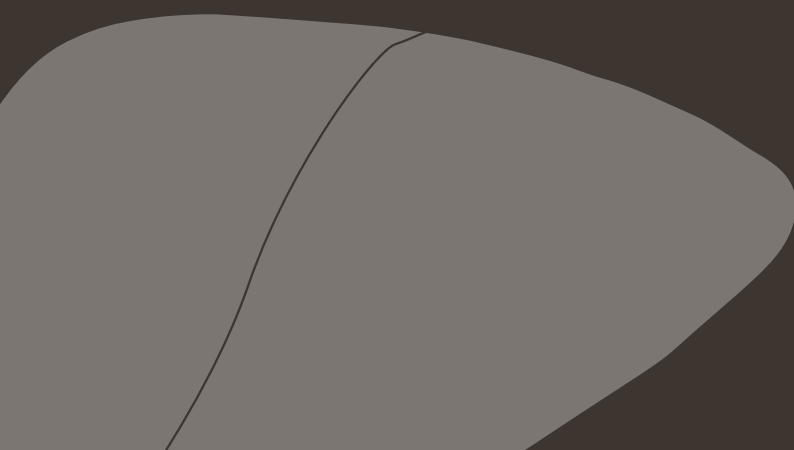
Et maintenant Aller plus loin

Un métabolisme bloqué se débloque, mais il faut comprendre précisément votre terrain pour agir au bon endroit, dans le bon ordre.

En consultation de naturopathie fonctionnelle,
nous allons ensemble :

- Évaluer votre profil métabolique (glycémie, insuline, inflammation)
- Identifier les aliments qui vous bloquent spécifiquement
- Construire un protocole alimentation fonctionnelle personnalisé
- Accompagner la restauration du microbiote étape par étape

Votre corps n'est pas cassé. Il attend juste les bons signaux pour se remettre en mouvement.



**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