




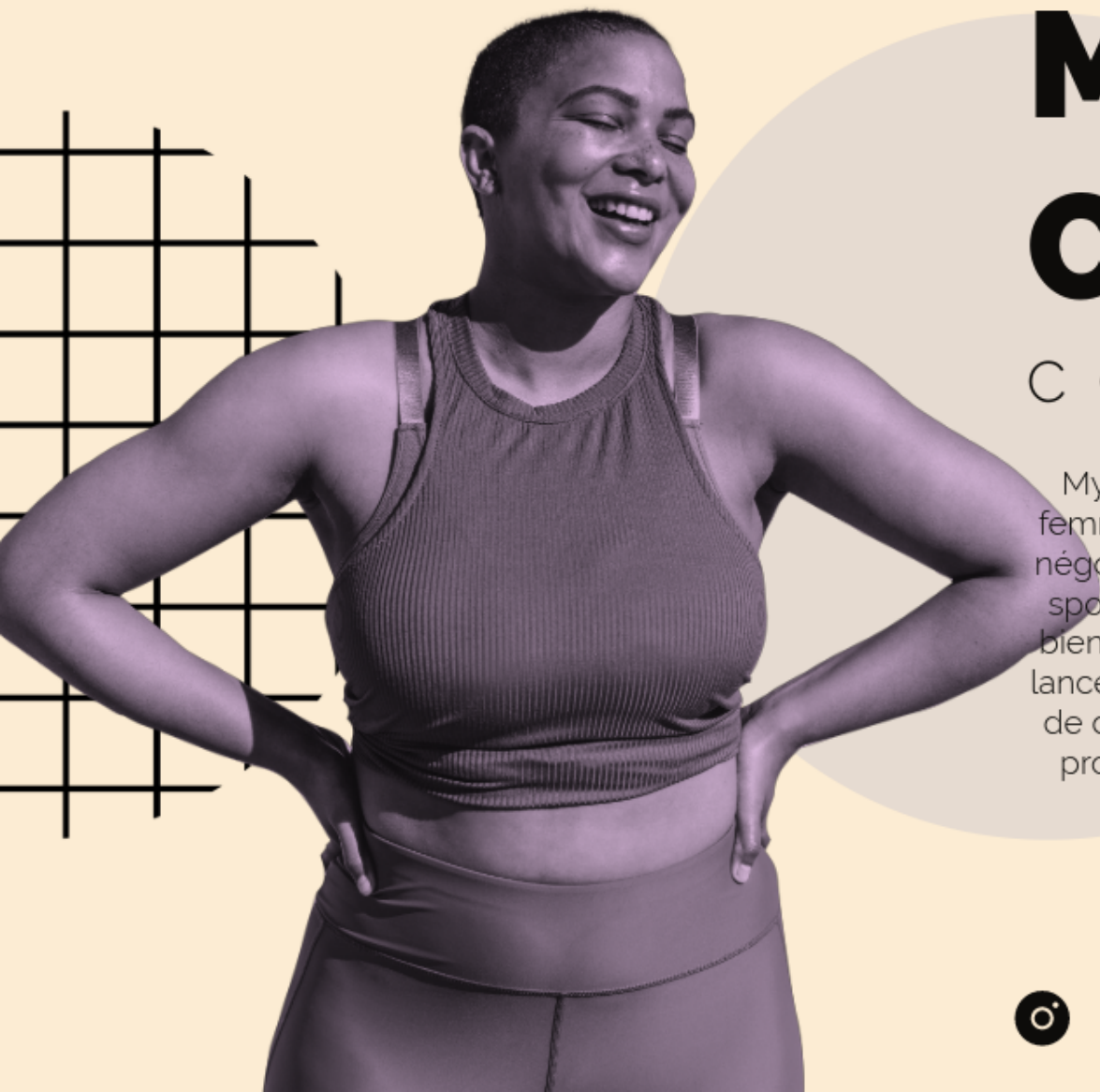
Introduction

Bienvenue dans l'univers du bien-être, où **l'alliance entre la passion du sport et l'art du massage prend tout son sens**. Cette brochure vous présente le duo complémentaire de **Mymycoaching**, votre coach sportif engagée, et **MsBody**, spécialiste des massages apaisants. Ensemble, elles vous guideront à travers un parcours holistique, mettant en avant les bienfaits du sport, les secrets d'une alimentation équilibrée, et les merveilles des massages tels que la madérothérapie, la yésothérapie et le drainage lymphatique.

Les conseils éclairés de Mymycoaching vous dévoileront les avantages d'une activité physique adaptée, tandis que les mains expertes de MsBody vous offriront une expérience relaxante et sensorielle. En explorant ce livret, découvrez des **recommandations précieuses sur les choix alimentaires, l'importance de l'hydratation et les bienfaits du sport, tout en bénéficiant d'un carnet de suivi personnel**. Ce dernier vous permettra de consigner votre progression vers un mode de vie plus sain.



L'association entre MsBody et Mymycoaching est logique, car elles partagent la même vision : promouvoir le bien-être physique et mental. Ensemble, elles créent un environnement où **le mouvement, la détente et la nutrition se conjuguent harmonieusement**. Plongez-vous dans cette aventure enrichissante, où l'équilibre entre le corps et l'esprit devient la clé d'une vie épanouissante et pleine de vitalité.



Mymy Coaching

C O A C H S P O R T I V E

Myriam connue sous le nom de Mymy Coaching est une jeune femme de 34 ans. De formation littéraire et également formée à la négociation internationale, elle a depuis petite une passion pour le sport et surtout pour la transmission du sport dans un objectif de bien-être et de santé pour tous, elle décide il y a un an et demi de lancer un concept sportif 100% féminin dans sa ville, dont le but est de développer un concept de fitness à l'international en créant sa propre marque portant son nom et en déclinant divers produits toujours dans le domaine sportif.



@adressemyriam



@adressemyriam

MS BODY

E N C O U R S

Tiffany, âgée de 31 ans, évolue dans le domaine de la minceur depuis deux ans, avec une expertise particulière en Yesothérapie, Madérothérapie et drainage lymphatique. Forte de son expérience personnelle de prise de poids, elle a choisi de se spécialiser dans le bien-être des femmes. Tiffany s'engage à offrir aux femmes des soins dédiés à travers des techniques de massage, créant ainsi un espace où elles peuvent prendre soin d'elles-mêmes et retrouver équilibre et harmonie.



@adresstiffany



@adresstiffany

E N C O U R S



Livret de Suivi



Tracez votre chemin vers une nouvelle vous avec notre livret de suivi exclusif. Capturez vos progrès, ressentez la transformation.

INTRODUCTION

Bienvenue à notre programme de bien-être holistique, où la fusion experte entre le coaching sportif et les massages thérapeutiques vous offre une expérience transformative inédite. Notre coach sportif dédié et notre talentueuse masseuse travaillent en tandem pour vous guider vers une meilleure version de vous-même.

Avant de débuter votre parcours, nous vous invitons à remplir notre questionnaire détaillé. Cet outil essentiel nous permettra de comprendre vos objectifs, vos préoccupations physiques et émotionnelles, ainsi que vos attentes spécifiques. Les réponses que vous fournirez formeront la base de votre programme personnalisé.

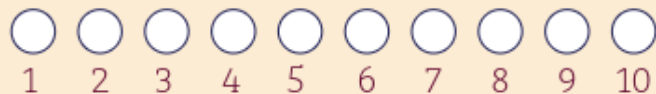
LIVRET DE SUIVI

Au fil des séances, nous vous encourageons à consigner vos progrès, vos sensations et vos changements notables dans le cahier prévu à cet effet. Cela vous permettra de suivre votre évolution et de fournir des retours précieux à votre coach sportif et à votre masseuse. Votre participation active contribuera à maximiser les bienfaits de cette expérience unique.

Nous sommes impatients de partager ce voyage enrichissant avec vous, où la synergie entre le coaching sportif et les massages se conjugue pour élever votre bien-être à des sommets inexplorés. Préparez-vous à vivre une transformation complète, alliant le pouvoir du mouvement et l'apaisement profond de la détente physique.



Ta relation avec ton corps sur une échelle de 1 à 10. 10 étant le maximum de confiance que tu accordes à ton corps



Quel est ton métier ? Es-tu épanoui dans ton activité pro ?

As-tu des problématiques de santé et ou psychologiques ?

Désir de grossesse ?

Prends-tu des traitements ? Dans tous les cas certificat médical à adresser

Depuis combien de temps n'as-tu pas fait de sport ? Quelle est ton alimentation générale ?

Comment dors-tu ? Combien d'heures par nuit ?

Actuellement pratiques-tu une activité sportive ? Si oui, laquelle ?

1 ère inscription, renouvellement ou changement d'activité ?

Quelle fréquence ?

Si tu ne pratiques ps d'activité, quelle est selon toi la raison ?

Manque
de temps

Absence
d'infrastructure
ou de club

Manque
de motivation


Autre

**As-tu antérieurement déjà fait du sport ? Si oui, quel sport ?
Pour quelles raisons as-tu arrêté ?**

Zones que tu aimerais travailler



L'importance de l'eau

 **L'EAU est le** principal constituant du corps humain. **La quantité moyenne** d'eau contenue dans un organisme adulte est **de 65%**, ce qui correspond à environ **45 litres d'eau** pour une personne **de 70 kilogrammes**.



Nous savons que l'hydratation est essentielle et elle l'est d'autant plus quand vous vous entraînez, alors buvez mesdames !

1 L'eau élimine les toxines

4 L'eau préserve votre peau

7 L'eau améliore vos capacités physique

2 L'eau prévient l'arthrose

5 L'eau améliore votre énergie

8 L'eau améliore votre digestion et facilite le transit

3 L'eau améliore votre concentration et votre mémoire

6 L'eau maintient votre corps à une température constante

9 L'eau améliore votre digestion et facilite le transit

10 L'eau améliore votre digestion et facilite le transit

11 L'eau améliore votre digestion et facilite le transit



Le Jeûne Intermittent

LIBEREZ SON POTENTIEL INTERIEUR

Le jeûne intermittent recouvre une famille de régimes alimentaires consistant à alterner des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale. Ces régimes seraient efficaces pour réduire le poids et la masse grasseuse, mais leurs effets secondaires sont encore débattus.

Le jeûne intermittent peut être une stratégie viable pour réduire l'apport calorique, le poids, la masse grasse et améliorer la sensibilité à l'insuline. Le jeûne intermittent alterne des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale. La durée des phases de jeûne est modulable.

Concernant les aliments qui peuvent être consommés durant les périodes de jeûne, seule l'eau ne déclenche pas le système métabolique qui rompt le jeûne, pourtant les recommandations varient, certains ne préconisant que l'eau, d'autres autorisant le thé ou le café (sans sucre ni lait) ou encore les boissons "0 calorie" avec édulcorant¹². Le jeûne peut accroître le risque de déshydratation.

Les schémas de jeûne intermittent peuvent être regroupés en trois catégories :

- **Le jeûne complet** consiste à ne consommer que de l'eau ou des boissons non caloriques pendant les jours de jeûne. Le jeûne en jour alterné alterne entre une journée normale et une journée de jeûne, avec des durées de 12 à 48 heures.
- La restriction d'énergie intermittente, comme **le jeûne en jour alterné** modifié ou le régime 5:2, autorise une faible quantité de calories les jours de jeûne, réduisant ainsi l'impact sur l'humeur par rapport au jeûne complet
- **L'alimentation en temps restreint** permet de manger pendant une fenêtre horaire limitée chaque jour, par exemple, un jeûne de 16 heures suivi de 8 heures d'alimentation, avec des variantes comme un jeûne de 12 heures et 12 heures d'alimentation, ou 23 heures de jeûne avec 1 heure d'alimentation

Le Sommeil

L'IMPORTANCE DE LA RECUPERATION

WEB PROGRAMMING

Si nous passons près d'un tiers de notre temps à dormir, c'est que le sommeil a un rôle primordial pour notre santé. Ses fonctions sont multiples. Il nous permet d'abord de récupérer de la journée passée.

Au niveau du corps, c'est pendant le sommeil que nous améliorons notre métabolisme, que nos cellules se régénèrent, que nous stimulons la sécrétion d'hormones de croissance et transformons le gras en muscle, que notre système immunitaire se restaure et se développe.

WEB OPTIMIZATION

Au niveau cognitif, le sommeil nous permet entre autres de consolider nos souvenirs, d'améliorer nos apprentissages, mais aussi de développer nos capacités de déduction et de créativité.

Le sommeil sert par ailleurs à digérer les émotions, notamment ce qui est négatif, tout en conservant l'information importante qui est associée à l'émotion.

“ *Indispensable au bon fonctionnement de notre organisme, le fait de bien dormir est devenu une injonction paradoxale dans un monde contemporain hyperactif* ”

ISABELLE ARNULF

Chercheuse neurologue et directrice de l'unité des pathologies du sommeil à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière



HEURE DORMIS PAR JOUR

7,5H
PAR JOUR

Nous dormons en moyenne 7,5 heures. Mais il y a des « longs » et des « courts » dormeurs.

Le besoin de sommeil n'est pas le même pour tous. Pour le déterminer, il suffit de regarder combien de temps nous dormons naturellement lorsque nous ne sommes pas soumis à une contrainte, en vacances par exemple.

Ensuite, il faut essayer de garder ce temps de sommeil en évitant les grands écarts entre la semaine et le week-end.

"Dans le vaste paysage de la santé, le sommeil émerge comme un pilier essentiel, bien plus qu'une simple pause nocturne. Il incarne la clé d'une restauration profonde, tissant un lien intime entre le corps et l'esprit. Chaque nuit de sommeil n'est pas simplement une pause dans l'activité quotidienne, mais une opportunité précieuse de régénération cellulaire, de consolidation de la mémoire, et de rééquilibrage émotionnel.

TROUBLE ALIMENTAIRE

QU'EST CE QU'UN TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE ?

Un trouble du comportement alimentaire (TCA) est une pratique alimentaire « anormale » associée à une grande souffrance psychique, qui s'installe durablement et dont les conséquences pour la santé de l'individu peuvent être graves.

Dans ce type de maladie mentale, les attitudes face à son corps, à son poids et à la nourriture sont perturbées. Le fonctionnement psychosocial et la qualité de vie y sont également très altérés. L'origine des TCA est multifactorielle et mal connue.



On considère qu'il existe pour un individu des facteurs de vulnérabilité (terrain génétique ou biologique), des facteurs précipitants (régime alimentaire strict, puberté, modifications hormonales, événement de vie stressant) et des facteurs de maintien du trouble (déséquilibres biologiques induits, bénéfices psychologiques ou relationnels).

Les troubles du comportement alimentaire apparaissent généralement à l'adolescence et concernent majoritairement les femmes. Toutefois, ils peuvent également survenir chez les hommes, se déclencher pendant l'enfance ou à l'âge adulte.

TROUBLE ALIMENTAIRE II



Pour toute aide concernant les troubles alimentaires, contactez le numéro vert de l'association Anorexie et Boulimie Info Ecoute : 0800 23 13 13.

LES TYPES DE TROUBLE ALIMENTAIRE

1 L'ANOREXIE MENTALE

Il s'agit d'une restriction alimentaire visant une perte de poids significative. L'anorexie mentale se caractérise par **une peur intense de devenir gros**, malgré une maigreur apparente et un poids en dessous de la normale (établi à partir de l'IMC).

On retrouve aussi des conduites interférant avec la prise de poids, alors que celui-ci est significativement bas. L'anorexie mentale se caractérise aussi par une **altération de la perception du poids et de l'image du corps**, proche de la dysmorphobie.

Il existe **deux types d'anorexie mentale** : l'anorexie restrictive, la plus répandue, caractérisée par une perte de poids via le régime, le jeûne et l'exercice physique excessif, et l'anorexie avec crises de boulimie et vomissements (type hyperphagique/purgatif).

2 LA BOULIMIE

La crise boulimique correspond à l'ingestion d'un volume alimentaire largement supérieur à la normale en un temps limité, de moins de 2 heures en général, **de manière compulsive ou ritualisée**. La survenue de ces crises est associée à des sentiments de honte, de culpabilité et de perte de contrôle.

Les personnes boulimiques mettent souvent en place des comportements compensatoires pour neutraliser leur prise de poids : **vomissements, prise de laxatifs** ou de diurétiques, périodes de jeûne et exercices excessifs.

Les crises de boulimie et les comportements compensatoires surviennent au moins deux fois par semaine pendant trois mois, en moyenne. Elles peuvent en outre devenir **pluriquotidiennes et parfois nocturnes**. Le nombre de crises par semaine permet par ailleurs de quantifier le niveau de sévérité.



3 L'HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

L'hyperphagie boulimique, ou accès d'hyperphagie, se présente sous la forme de crises de boulimie incontrôlées et récurrentes, sans comportements compensatoires. **Généralement, une certaine restriction est observable, ce qui renforce les pulsions alimentaires.** L'absence de comportements compensatoires est ce qui différencie l'hyperphagie de la boulimie.

L'individu va manger de grandes quantités de nourriture en **l'absence de sensation de faim**, jusqu'à ressentir une pénible distension abdominale. Il recherche cette sensation de distension même si elle est inconfortable.

Il mange seul par gêne et va ensuite se sentir coupable et déprimé. Notons en outre que le sex-ratio est **moins déséquilibré que celui de la boulimie ou l'anorexie.**

4 LE TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES NON SPÉCIFIÉ

Le trouble des conduites alimentaires non spécifié est un **diagnostic du DSM-5** utilisé pour qualifier toutes les problématiques qui ne répondent pas précisément aux critères des troubles du comportement alimentaire spécifiques, tels que l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique. Les médecins peuvent l'utiliser par exemple lorsqu'ils ne disposent pas de toutes les informations nécessaires pour évoquer un diagnostic précis de TCA.



TROUBLE ALIMENTAIRE III

5 LE MÉRYCISME

Il s'agit d'une **réurgitation ou d'une re-mastication des aliments** qui peut durer des heures. Ceux-ci sont à nouveau mastiqués, ruminés, puis généralement ravalés, en l'absence de nausées ou de sentiment de dégoût. Cette pratique, qui « remplace » l'alimentation adaptée, a pour objectif de tromper la frustration de faim, et survient après un repas.

Le mérycisme est un **trouble du comportement alimentaire lié à la notion de plaisir.** En effet, par cette remontée volontaire des aliments, la personne revit, inconsciemment ou non, la satisfaction qu'elle a vécu lorsqu'elle les a ingérés. Le mérycisme est souvent associé à l'anorexie mentale.

TROUBLE ALIMENTAIRE *IV*

6 L'HYPERPHAGIE NOCTURNE

Il s'agit d'une **prise alimentaire non contrôlée, excessive, pendant la nuit**.

L'individu se réveille pour aller manger copieusement.

Il va ainsi manger rapidement, de manière compulsive, sans être capable de réfréner cette envie.

Cette conduite alimentaire peut se produire dans un état de demi-sommeil, la personne n'en étant pas toujours consciente. Le lendemain, elle se réveille avec un souvenir plutôt imprécis de ce qu'elle a consommé pendant la nuit. Le diagnostic d'hyperphagie nocturne est posé lorsque cette conduite alimentaire survient **plus de deux fois par semaine, pendant au moins six mois**.



En France, selon les chiffres disponibles, environ 600 000 à 700 000 personnes souffraient de troubles alimentaires, tels que l'anorexie mentale, la boulimie et les troubles de l'alimentation sélective

7 LA POTOMANIE

La potomanie est un trouble du comportement alimentaire qui se définit par un **besoin irrésistible de boire en grande quantité**, principalement de l'eau (polydipsie) ou de l'alcool (dipsomanie). Les personnes atteintes de potomanie peuvent boire jusqu'à 10 litres par jour, voire davantage.

Ce trouble alimentaire s'inscrit dans une volonté de se purger, se purifier, se nettoyer. Il peut également avoir pour objectif de se **remplir l'estomac au maximum et être associé à une anorexie mentale**. Dans ce cas-là, boire en grande quantité sert à supporter la sensation de faim.

TROUBLE ALIMENTAIRE

CONCLUSION

C'est pourquoi le traitement d'un trouble du comportement alimentaire doit se faire **de manière pluridisciplinaire et individuelle** (adaptée à l'âge du patient et à l'intensité de ses troubles).

Ainsi, plusieurs praticiens de différentes spécialités médicales peuvent intervenir dans la prise en charge :

- ▶ Chez un patient adolescent, le dépistage de la maladie peut d'abord se faire par **l'infirmière ou le médecin scolaire**.
- ▶ **Le médecin généraliste** joue généralement un rôle central. Il peut identifier au plus tôt le trouble alimentaire lors d'un examen médical de routine, devant une perte de poids ou une aménorrhée, par exemple. Il va ensuite orienter le patient vers les soins les plus adaptés et l'accompagner tout au long de son traitement.
- ▶ **Le psychiatre** joue un rôle de premier plan, puisqu'il va tenter de mobiliser la motivation au changement du patient et l'aider à déconstruire les mécanismes qui structurent et entretiennent le trouble. L'objectif est de travailler en collaboration avec le patient afin d'identifier les facteurs psychologiques de vulnérabilité à l'origine du trouble du comportement alimentaire. Le psychiatre a également un rôle de coordinateur entre tous les autres intervenants (médecin généraliste, psychologue, diététicien, familles, etc.). Pour le Dr Filsnoël, ce travail en réseau est essentiel. La cohérence et la complémentarité des interventions permettent au patient de mobiliser toutes les ressources nécessaires au changement. Ce sont des suivis qui s'inscrivent dans la durée.
- ▶ **Le diététicien /médecin nutritionniste /naturopathe** va réapprendre au patient à manger de manière saine, équilibrée et diversifiée, en l'aidant à corriger de nombreuses idées erronées sur les aliments. Il lui apprendra à évaluer ses besoins, lui expliquera comment fonctionne son métabolisme et comment réguler son poids. Selon le trouble du comportement alimentaire à traiter, il adoptera une approche différente. Dans le cas d'une anorexie mentale par exemple, il accompagnera le patient dans la reprise d'un poids de santé, indispensable pour obtenir une rémission du trouble.

ORGANISATION REPAS

MANGEZ MIEUX POUR VIVRE MIEUX

Organiser ses repas à l'avance peut être un excellent moyen de ne pas se laisser déborder, de gagner du temps, de l'argent et d'éviter le gaspillage.

Cela vous évitera également de trop consommer de plats préparés, de quiches quotidiennes ou de manger toujours la même chose. En effet, tous ces éléments mis bout à bout peuvent avoir un impact sur votre prise de poids ou votre santé.

Ne vous inquiétez pas ! Même si vous planifiez vos repas à l'avance, rien ne vous empêche de laisser libre court à l'improvisation de dernière minute : repas entre collègues, resto en amoureux, dîner de famille, invitation chez des amis...

Au contraire, être un peu organisé.e peut aussi aider à prendre du recul et profiter des moments non prévus puisque notre repas du lendemain est déjà prêt.

Et ne cherchez pas la perfection ! Libre à vous d'échanger le repas du mardi midi avec celui du vendredi soir... le planning reste flexible. L'organisation est une AIDE, mais PAS une prise de tête.



ORGANISATION REPAS

PART 2

MANGEZ MIEUX POUR VIVRE MIEUX

Comment planifier ses menus ?

Déjà, si vous vivez en couple ou que vous avez des enfants, partez du principe que vous n'êtes pas seul.e. Et bien oui, vous n'êtes pas le/la seul.e à manger !

N'hésitez donc pas à planifier vos menus en famille. Demandez l'avis de chacun et évitez ainsi les "je veux pas manger ça", "j'en ai marre, on mange toujours la même chose"... vous voyez de quoi je parle ?!

De cette façon, vous n'êtes plus seul.e décideur et les menus devraient convenir à tout le monde.

Concrètement, comment fait-on ?

- ✓ Prospecter votre famille pour connaître les plats qui leur feraient plaisir de consommer dans la semaine. Un plat par personne pour varier les recettes, sinon vous mangerez souvent la même chose. Notez les dans votre planning en faisant du tri (on évitera de mettre la soirée pizza et la soirée raclette la même semaine) et en équilibrant (bolo et carbo ne seront pas le même jour).
- ✓ Sélectionner d'autres recettes simples et gourmandes pour le reste de la semaine (Le must serait de les choisir en fonction de ce qu'il vous reste dans les placards).
- ✓ Noter aussi les desserts pour ne pas les oublier.
- ✓ Avant de faire vos courses, regardez ce qu'il vous reste dans les placards, le frigo et le congélateur. Cela vous évitera de dépenser de l'argent dans des aliments que vous avez déjà.
- ✓ Faire la liste des courses uniquement en fonction de ce qu'il vous manque.
- ✓ Puis faites les courses et cuisinez les menus au fur et à mesure en fonction de votre planning.



TOP₂₀

des aliments

Pamplemousse

Vous êtes à la recherche d'une collation saine et vous vous demandez ce que vous pouvez manger pour maigrir ? Dans ce cas le pamplemousse est incontournable. En plus de seulement 30 kcal pour 100 g, cet agrume légèrement acide contient aussi de la vitamine C. Petit conseil : Plus la pulpe est rouge, plus le pamplemousse est sucré.



Riz complet

Le riz est souvent critiqué lorsqu'il s'agit de perdre du poids. La version complète (riz brun) est plus riche en protéines et en fibres et constitue ainsi une céréale idéale pour maigrir.



Graines de chia

Les graines de chia sont riches en fibres (32 g / 100 g) et absorbent de l'eau, de sorte que leur volume augmente. De plus, les graines de chia contiennent environ 23 g de protéines pour 100 g.



Flocons d'avoine

Les flocons d'avoine sont la base d'un petit-déjeuner sain qui vous rassasie pour toute la matinée. Ils sont pleins de bons glucides, de fibres et de protéines. En outre, vous pouvez les combiner avec de nombreux autres aliments pour perdre du poids, tels que les fruits rouges et le yaourt naturel.



Pain Complet

Si vous aimez le pain, tournez-vous plutôt vers les pains réalisés à base de farine complète. En effet, les grains entiers transportent les nutriments en préservant les couches externes du grain : ils contiennent donc plus de fibres, de substances végétales secondaires, de minéraux et de vitamines que les produits à base de farine blanche.



L'ananas

Riche en fibres, il contient de la broméline, une enzyme à l'effet diurétique et anti-cellulite, qui favorise l'élimination des graisses. A consommer quatre à cinq fois par semaine.



TOP20

des aliments

part 2

Citron



Plein de fibres et de vitamine C, il est aussi bien pourvu en pectines, qui agissent comme coup faim et prolongent la sensation de satiété. A noter : il stimule la digestion et la détoxification, et brûle les graisses. A consommer en jus, chaque matin, au lever.

Cannelle



Elle a fait l'objet d'études scientifiques prouvant son efficacité sur la réduction du taux de sucre dans le sang. Or, le sucre, consommé en trop grande quantité se transforme en graisse. Du coup, la cannelle capte les graisses. Notez qu'elle se substitue également au sucre dans vos desserts. Pensez-y !

Fraise

Juteuse et sucrée, c'est également l'un des fruits minceur les plus efficaces car très diurétique. Elle favorise l'élimination des graisses et favorise ainsi la perte de poids. A consommer sans modération.



Persil

Nombre de cocktails détox sont réalisés à base de persil. Pourquoi ? Parce que cette herbe favorise l'élimination. En plus, elle régule l'appétit, limitant ainsi l'apport en graisses.



L'artichaut

L'artichaut est bon pour le cholestérol puisqu'il contient peu de graisses saturées et est pauvre en calories. Il est également composé de glucides dont l'inuline, un véritable pré-biotique qui présente de nombreux bienfaits pour la santé intestinale.



Gingembre



Les bienfaits du gingembre sur l'ensemble de l'organisme sont nombreux et variés : il est actif sur la libido, favorise la digestion, atténue les nausées, c'est un excellent antioxydant, anti-inflammatoire et on lui reconnaît aussi des vertus anti-diabétiques et antidouleur.

Massages : les 3 disciplines

1 La yesothérapie

Aussi appelé plâtre thérapie, la yesothérapie est une **technique ancestrale Colombienne**. Elle est née il y a plus de 50 ans. Cette technique consiste à envelopper les zones du corps stockant le plus de graisse comme **le ventre, les bras, les cuisses**.

Les **bandes de plâtre** sont plongées dans une solution contenant des composants naturels aux propriétés réductrices de graisse et anti cellulite. Le plâtre se garde **48 heures**.

En Amérique latine, les femmes pratiquant des soins esthétiques sont sensibilisées plus qu'en Europe sur le travail qu'elles doivent apporter pour que **les résultats soient au rendez-vous et durable**. Chaque technique a vu son efficacité prouvée au fil du temps. Il faut les allier **avec un peu de sport et une alimentation équilibrée**.



Massages : les 3 disciplines

2 Le drainage lymphatique

Le drainage lymphatique est **un touché plus ou moins appuyé** sur l'ensemble du corps. Il est composé d'un protocole très précis qui permet après **la manipulation des ganglions** lymphatiques de favoriser l'évacuation des déchets et des toxines stockés par l'organisme.

Le sens du massage, l'ordre la stimulation aide énormément le métabolisme à se ré-enclencher et donc à **éliminer plus rapidement tous les déchets que l'on a du mal à déstocker.**

Les ganglions lymphatiques sont responsables du filtrage de la lymphe.



En les stimulant, on exerce un mouvement de pompage qui va permettre de débloquer la circulation lymphatique et d'éliminer tous les déchets .

Qu'est ce que que la lymphe?

La lymphe c'est **un liquide blanchâtre biologique sous-cutanée qui transporte les cellules lymphocytes et macrophages**, elles sont responsables de la lutte contre les infections. En effet ce fluide est donc primordial pour le bon fonctionnement de **notre système immunitaire.**

La lymphe à son propre réseau de circulation avant de rejoindre le système veineux. Le fait de stimuler le système lymphatique **permet de relancer la circulation et donc de désengorger les tissus** c'est ça que l'on appelle « drainer »



Massages : les 3 disciplines

3 La maderothérapie

La Maderothérapie est **une technique par le bois** qui est originaire de l'Orient . Les orientaux utilisaient des outils en bois à des fins thérapeutiques pour soulager les douleurs musculaires et favoriser une meilleure circulation énergétique. Dans les années 90 la technique a été étudié par des cliniciens Colombiens et ensuite **transformer en technique minceur** .

La Maderothérapie **active la production de collagène qui avec l'élastine est essentiel pour apporter fermeté et élasticité à la peau** le massage avec les outils au bois est un excellent allié pour améliorer l'état du relâchement cutané .

Certains instruments en bois sont spécialement conçus pour réduire la taille des adipocytes et grâce à cela réduire la graisse accumulée, principal coupable de l'effet peau d'orange. De plus **l'élimination des liquides retenus joue également un rôle très important dans ce cas non seulement la graisse** accumulée génère de la cellulite, mais aussi la rétention d'eau. Et dans les deux cas nous pratiquons la Maderothérapie qui donnera des résultats satisfaisants séance après séance; **la thérapie par le bois permet l'élimination des toxines présentes dans l'organisme** et responsable de l'apparition de la cellulite.

La Maderothérapie provoque une hyperémie, **cela active la circulation sanguine et lymphatique grâce à ces processus**, les nutriments atteignent alors facilement nos muscles et l'élimination des déchets cellulaires est plus efficace. Encore une fois je souligne le pouvoir de cette technique pour faciliter **l'élimination des toxines grâce au drainage lymphatique d'activation du système lymphatique**, réduit l'inflation par une action sédatrice sur la douleur induit une relaxation et renforce le système immunitaire

Elle permet de **stimuler et d'équilibrer l'énergie**. Elle permet également de soulager l'état de stress, la fatigue physique, mental et les douleurs nerveuses. Spécialement lorsque nous travaillons sur la zone de l'abdomen, au regard de l'intestin, qui est le deuxième, cerveau, votre cliente ressent immédiatement **un état d'apaisement et de bien-être général**.

