

LA FONDATION POUR L'ÉNERGIE, LA PERTE
DE POIDS ET LE SOMMEIL - FEMMES 40+

LE PROTOCOLE MATIN

par **Maryse Lehoux**

5 matins pour découvrir que
ce n'est pas la faute de vos hormones.



Table des matières

Vos 10 premières minutes	Page 3
Le contenu de Protocole Matin	Page 4
Bienvenue	Page 5
Votre point de départ	Page 6
Décoder les messages de votre corps	Page 8
Exemple de changements vécus	Page 9
Le Protocole Matin - Format frigo	Page 10
Routine de préparation du soir	Page 11
Pages des Jours 1 à 5	Page 12
Votre preuve personnelle	Page 17
La liste des courses	Page 18
Les 5 recettes de petit-déjeuner protéiné	Page 20
Tableau de substitution	Page 25
La suite : Divine et Tonique	Page 26

Vos 10 premières minutes

Avant de lire la suite, faites ces 3 étapes. Vous serez dans l'action et vous poserez les fondations pour que ce programme fonctionne pour vous.

Étape 1 (2 minutes)

Allez à la page 6 « Votre point de départ ». Lisez les 3 questions. Écrivez une phrase par question. Ne cherchez pas les mots parfaits.

Étape 2 (3 minutes)

Allez à la page 8 pour décoder les messages de votre corps. Lisez les 6 symptômes et cochez ceux qui décrivent votre matin actuel. Notez la date et le nombre de cases cochées.

Étape 3 (5 minutes)

Imprimez 2 pages : la page du Jour 1 (page 12) et Votre preuve personnelle (page 17). Posez-les sur votre table de nuit avant de vous coucher ce soir.

À partir du Jour 6, une conseillère bien-être est disponible pour évaluer votre profil et vous aider à déterminer votre prochaine étape personnalisée (valeur 97 \$/€).

Réservez dès maintenant dans votre espace membre.

<https://universitedeyoga.com/booking/>

Les créneaux sont limités.

Le contenu du Protocole Matin

Le Protocole Matin contient 6 éléments, dont voici le rôle de chacun.

1) Le Protocole Matin - format frigo (4 routines)

Vous savez exactement quoi faire selon le temps dont vous disposez, de 5 à 45 minutes. Vous n'aurez aucune décision à prendre au réveil.

2) La routine du soir

Votre petit-déjeuner protéiné est prêt avant que vous vous leviez. La préparation des recettes prend moins de 10 minutes.

3) Les Jours 1 à 5

Une page par jour à déposer sur votre table de nuit. Chaque matin, vous savez quoi faire et chaque soir, quoi observer.

4) La liste des courses

Tous les ingrédients des 5 petits-déjeuners en un seul endroit, organisés par catégorie.

5) Les 5 recettes

Un petit-déjeuner protéiné par matin, conçu pour atteindre au minimum 30 grammes de protéines. Les 4 premières se préparent en 5 minutes la veille. L'Omelette Soleil se fait le matin même en 5 minutes.

6) L'appel avec votre conseillère bien-être (valeur 97 \$/€)

Une conseillère bien-être évalue votre profil à partir de vos 5 jours d'observations. Elle vous dit si Divine et Tonique est la bonne prochaine étape et laquelle des deux voies correspond à votre réalité.

Notre engagement

Si vous complétez les 5 matins et qu'aucun des 3 indicateurs ne bouge dans aucune direction, notre conseillère bien-être analysera vos résultats avec vous lors de votre consultation et vous aidera à identifier votre prochaine étape.

Bienvenue

Ce programme a été créé par Maryse Lehoux, fondatrice de l'un des premiers studios de yoga en ligne francophone, coach en ménopause et créatrice de plusieurs programmes dédiés à la santé féminine. Depuis près de vingt ans, elle accompagne les femmes dans leur rapport au corps, au mouvement et à leur santé.

Le Protocole Matin cible les 5 à 45 premières minutes de votre journée. Dans cette fenêtre, votre corps prend ses décisions hormonales pour les heures qui suivent : niveau d'énergie, stabilité de la glycémie, stockage ou libération du gras, et qualité du sommeil ce soir.

En 5 jours, vous allez mesurer 3 indicateurs précis pour observer comment votre corps répond quand il reçoit les signaux qu'il attendait : votre énergie à 10 h, vos fringales à 15 h et votre sommeil.

En 2022, en pleine tempête hormonale, j'ai traversé ce que vous vivez peut-être. Un corps qui ne répond plus comme avant, malgré tous les efforts. En douze mois, j'ai libéré 37 lbs (17 kilos) grâce à une approche construite autour de la physiologie féminine réelle. Le Protocole Matin est le premier étage de cette approche.

— Maryse Lehoux

Votre journal inclut une page de comparaison entre votre Jour 1 et votre Jour 5. Remplissez-la honnêtement. Ce que vous y observerez vous appartient.

Votre point de départ

À remplir maintenant, avant de continuer la lecture.

Avant de lire quoi que ce soit d'autre dans ce document, prenez 5 minutes pour écrire à la femme que vous êtes aujourd'hui. Cette lettre est un point de repère que vous relirez au Jour 5.

Écrivez ce que vous vivez en ce moment dans votre corps

Ex. : L'énergie qui baisse avant 15h. Le sommeil qui ne récupère plus vraiment. Le ventre qui gonfle sans raison apparente. Les fringales qui arrivent à heure fixe. Écrivez ce qui est vrai pour vous.

Écrivez ce que vous souhaitez ressentir le soir du Jour 5

Cherchez une sensation précise. Ex. : L'énergie qui tient jusqu'au soir. Le réveil sans lourdeur. La clarté mentale au réveil.

Écrivez la promesse que vous vous faites pour ces 5 matins :

Une seule promesse. Si elle vous semble trop grande, réduisez-la jusqu'à ce qu'elle soit certaine.

Gardez cette page. Vous en aurez besoin au Jour 5.

Décoder les messages de votre corps

Lisez ce tableau, puis cochez les symptômes qui décrivent votre matin actuel. Notez la date. Ce tableau est votre avant.

Ce que vous ressentez	Ce qui se passe dans votre corps	Jour 0	Jour 5
Ventre gonflé	La lymphe a stagné pendant la nuit. Le brossage lymphatique et le massage avec le ballon activent la circulation et la digestion et contribuent à réduire ce gonflement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatigue malgré un sommeil suffisant	Votre cortisol n'a pas amorcé sa descente naturelle. L'eau, la gratitude et la marche déclenchent ce processus dès le réveil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fringales avant 10h	La glycémie a monté puis chuté parce que le premier repas manquait de protéines. Un petit-déjeuner protéiné commence à stabiliser cette courbe dès le lendemain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réveils vers 3h du matin	Votre cortisol monte pour chercher l'énergie que le corps n'a pas reçue le matin. Ce cycle se régule progressivement quand le matin donne les bons signaux de manière répétée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brouillard mental en vous levant	Votre cerveau est déshydraté après une nuit de réparation cellulaire intensive. 500 ml d'eau avant le café contribue souvent à rétablir la clarté en 20 minutes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raideur articulaire ou douleurs diffuses	Les fascias se sont rigidifiés pendant le sommeil. Le massage du ventre et des pieds aident à soulager ces tensions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Date Jour 0 : _____

Cases cochées Jour 0 : _____

Date Jour 5 : _____

Cases cochées Jour 5 : _____

Revenez à ce tableau au Jour 5 et comparez les ressentis dans votre corps.

Votre corps attendait les bons signaux et il est prêt à répondre.

Exemple de changements vécus

Les observations ci-dessous proviennent de femmes avec un profil similaire au vôtre, mais leur témoignage n'est pas une garantie. Elles sont des points de repère pour que vous sachiez quoi chercher dans votre propre journal.

Énergie à 10h

Jour 1 : énergie à 4/10. Regard sur l'heure à 9h47, recherche d'une collation.

Jour 3 : pas de regard sur l'heure avant 10h30. Réunion passée sans café supplémentaire.

Jour 5 : réunion difficile terminée sans chercher le café ni le sucre.

Fringales à 15h

Jour 1 : biscuits mangés sans s'en rendre compte à 15h12. Intensité 9/10.

Jour 3 : fringales moins urgentes. Un verre d'eau a suffi. Intensité 5/10.

Jour 5 : réalisé à 16h qu'il n'y avait pas eu de fringale depuis le midi. Intensité 1/10.

Sommeil

Jour 1 : réveil à 3h14 comme d'habitude. Rendormie avec difficulté.

Jour 3 : pas de réveil à 3h. Réveil à 6h00, légèrement reposée.

Jour 5 : levée avant le réveil, sans lourdeur. Première fois depuis des mois

Ces résultats ne viennent pas d'un effort héroïque. Ils viennent d'une séquence répétée, dans le bon ordre, pendant 5 matins consécutifs.

Le Protocole Matin - Format frigo

Le tableau suivant présente les 4 versions du Protocole Matin. Chaque colonne correspond à un niveau de temps disponible. Vous choisissez votre colonne chaque matin selon votre réalité du jour, et non selon un idéal.

Les cases vides ne sont pas des oublis. Elles indiquent simplement qu'une étape n'est pas incluse dans cette version de la routine. Par exemple, le massage du ventre n'apparaît pas dans les 2 premières colonnes parce qu'il appartient aux routines de 30 et 45 minutes. Si votre case est vide, vous passez simplement à l'étape suivante.

L'ordre des étapes dans chaque colonne est l'ordre optimal. Il a été conçu pour que chaque action prépare la suivante. Respectez-le tel quel dans la mesure du possible.

Les deux non-négociables sont les 2 actions présentes dans toutes les colonnes :

- 1) 500 ml d'eau avec gratitude;
- 2) le petit-déjeuner protéiné.

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

Le corps collabore quand il se sent en sécurité.

— Maryse Lehoux

Routine de préparation du soir

La préparation est la différence entre une intention et une action. Le matin, votre cerveau n'est pas encore pleinement réveillé, et il cherche automatiquement ce qui est déjà prêt, visible et qui demande le moins d'effort.

Quand votre bouteille est sur la table de chevet, votre petit-déjeuner au réfrigérateur et votre réveil réglé 5 minutes plus tôt, votre cerveau n'a aucune décision à prendre. Il suit simplement ce que vous avez préparé la veille. Les femmes qui réussissent le Protocole Matin ne sont pas plus disciplinées que les autres, elles ont simplement mieux préparé leur environnement.

Les 4 étapes suivantes se préparent le soir et prennent moins de 10 minutes. Elles ont un seul objectif : supprimer toutes les décisions du lendemain matin.

L'ordre présenté est l'ordre optimal. Commencer par la bouteille d'eau garantit que le geste le plus important de la journée est déjà en place avant de penser à quoi que ce soit d'autre.

La recette à préparer correspond à la recette du jour suivant. Vous la trouverez sur votre page du lendemain.

Routine de préparation du soir :

- Déposer une bouteille d'eau de 500 ml sur la table de chevet
- Préparer la recette
- Mettre le réveil 5 minutes plus tôt
- Répondre à la question du soir

Jour 1

La Jarre Rose

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

La question du matin (à remplir le soir)

Qu'ai-je observé ce matin ?

La question du soir

Ce matin, à quel moment avez-vous remarqué que votre énergie tenait différemment ?

Jour 2

L'Assiette Scandinave

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

La question du matin (à remplir le soir)

Qu'ai-je observé ce matin ?

La question du soir

Vos fringales de l'après-midi étaient-elles présentes, absentes ou différentes ?

Jour 3

Le Pudding Mangue-Curcuma

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

La question du matin (à remplir le soir)

Qu'ai-je observé ce matin ?

La question du soir

La nuit dernière, vous êtes-vous endormie plus facilement ? Avez-vous dormi plus profondément ? Vous êtes-vous réveillée moins souvent à 3 h du matin ?

Jour 4

Le Crumble Bleuets-Citron

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

La question du matin (à remplir le soir)

Qu'ai-je observé ce matin ?

La question du soir

Ce soir à 17 h, qu'est-ce qui était différent par rapport à votre habitude ?

Jour 5

L'Omelette Soleil

Les 2 incontournables (5 minutes)	Routine Matins chargés (20 minutes)	Routine régulière (30 minutes)	Routine Weekend (45 minutes)
		Massage du ventre	Massage du ventre
500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude	500 ml d'eau + gratitude
		Massage des pieds	Massage des pieds
	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique	Brossage lymphatique
			Yoga et méditation
Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné	Petit-déjeuner protéiné
	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)	Marche extérieure (10 minutes)

La question du matin (à remplir le soir)

Qu'ai-je observé ce matin ?

La question du soir

Relisez votre point de départ à la page 6. Que diriez-vous à cette femme aujourd'hui ?

Votre preuve personnelle

Récapitulatif de vos micro-victoires

Jour	J'ai pris conscience que...
Jour 1	-----
Jour 2	-----
Jour 3	-----
Jour 4	-----
Jour 5	-----

Après le jour 5, complétez cette phrase : « Cette semaine, mon corps m'a montré que... »

Cette phrase est votre preuve que vous n'avez pas rencontré le « mur de la ménopause ». Conservez-la précieusement.

Liste de courses des 5 petits-déjeuners

Cette liste couvre les 5 petits-déjeuners du Protocole Matin. Vérifiez votre garde-manger avant d'aller à l'épicerie parce que vous avez peut-être déjà plusieurs de ces ingrédients.

Protéines et produits laitiers

- 650 g yogourt grec nature 0-2 %
- 200 g fromage cottage 0-2 %
- 120 g saumon fumé
- 3 oeufs entiers
- 60 g blancs d'oeufs liquides (ou 2 oeufs supplémentaires)

Fruits et légumes

- 80 g framboises fraîches ou surgelées
- 80 g mangue fraîche ou surgelée en dés
- 62 g bleuets frais ou surgelés
- 1/2 concombre
- 80 g épinards frais
- 1 citron (zeste et jus)
- 1 bouquet ciboulette fraîche ou basilic frais
- 1 brin aneth frais (ou séché)

Noix, graines et céréales

- 30 g graines de chia
- 30 g graines de chanvre décortiquées
- 10 g graines de lin moulues
- 15 g graines de citrouille
- 25 g flocons d'avoine sans gluten

Conserves et liquides

- 150 ml lait de coco

Épices et condiments

- curcuma moulu
- poivre noir moulu
- extrait de vanille pure
- miel ou sirop d'érable
- huile d'olive
- sel

Préparez cette liste avant d'aller à l'épicerie. Un ingrédient manquant le matin du Jour 1 suffit à briser la routine avant qu'elle commence.

Recettes des 5 petits-déjeuners du Protocole Matin

Toutes les recettes sont conçues pour atteindre au minimum 30 grammes de protéines. Les 4 premières se préparent entièrement la veille au soir. L'Omelette Soleil se fait le matin même en 5 minutes.

Jour 1 — La Jarre Rose



Ingrédients (1 portion)

- 300 g yogourt grec nature 0-2 %
- 15 g graines de chia
- 15 g graines de chanvre décortiquées
- 1/2 c. à thé extrait de vanille pure
- 10 g miel ou sirop d'érable
- 80 g framboises fraîches ou surgelées

Préparation du soir

Déposer le yogourt grec dans un pot Mason ou un contenant hermétique.
Ajouter les graines de chia et les graines de chanvre. Mélanger.
Ajouter la vanille et le miel. Mélanger à nouveau.
Déposer les framboises sur le dessus sans mélanger.
Couvrir et réfrigérer toute la nuit.

Le matin

Ouvrir le contenant. Manger directement dans le pot, assise et sans écran.

Jour 2 — L'Assiette Scandinave

Ingrédients (1 portion)

- 120 g saumon fumé
- 200 g yogourt grec nature 0-2 %
- 1/2 concombre en fines rondelles
- 1 c. à soupe aneth frais haché (ou 1 c. à thé d'aneth séché)
- poivre noir moulu



Préparation du soir

Trancher le demi-concombre en fines rondelles. Déposer dans un premier contenant. Rouler ou plier les tranches de saumon fumé. Déposer dans le même contenant. Dans un petit bol, mélanger le yogourt grec avec l'aneth et le poivre. Couvrir. Réfrigérer les 2 contenants toute la nuit.

Le matin

Déposer le saumon et le concombre dans une assiette. Ajouter le yogourt à l'aneth sur le côté. Manger assise et sans écran.

Jour 3 — Le Pudding Mangue et Curcuma

Ingrédients (1 portion)

- 200 g fromage cottage 0-2 %
- 150 ml lait de coco
- 15 g graines de chia
- 1/2 c. à thé curcuma moulu
- 1/2 c. à thé extrait de vanille pure
- 1 pincée poivre noir moulu
- 80 g mangue fraîche ou surgelée en dés



Préparation du soir

Dans un mélangeur ou avec un mixeur plongeant, mélanger le fromage cottage avec le lait de coco jusqu'à texture lisse et crémeuse.

Ajouter le curcuma, la vanille et le poivre noir. Mélanger.

Verser dans un contenant hermétique. Ajouter les graines de chia. Mélanger.

Déposer la mangue en dés sur le dessus sans mélanger.

Couvrir et réfrigérer toute la nuit.

Le matin

Sortir le pudding du réfrigérateur. La texture est ferme. Mélanger légèrement si désiré. Manger assise et sans écran.

Jour 4 — Le Crumble Bleuets et Citron

Ingrédients (1 portion)

- 62 g bleuets frais ou surgelés
- 1 zeste de citron
- 10 g miel
- 25 g flocons d'avoine sans gluten
- 10 g graines de lin moulues
- 15 g graines de citrouille
- 15 g de graines de chanvre décortiquées
- 150 g yogourt grec nature 0-2 %



Préparation du soir

Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.

Déposer les bleuets dans un petit plat allant au four. Ajouter le zeste de citron et le miel. Mélanger.

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines de lin, les graines de citrouille et les graines de chanvre. Répartir uniformément sur les bleuets.

Enfourner 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit légèrement doré.

Laisser refroidir complètement à température ambiante. Couvrir et réfrigérer.

Le matin

Sortir le crumble du réfrigérateur. Ajouter 150 g de yogourt grec sur le côté ou par-dessus. Manger assise et sans écran.

Le crumble se mange froid, directement sorti du réfrigérateur. La texture est dense et satisfaisante. Si vous préférez le réchauffer, 60 secondes au micro-ondes suffisent.

Jour 5 — L'Omelette Soleil

Ingrédients (1 portion)

- 3 oeufs entiers
- 60 g blancs d'oeufs liquides (ou 2 oeufs supplémentaires)
- 80 g épinards frais (préparés la veille)
- 1 c. à soupe ciboulette ou basilic haché (préparé la veille)
- 1 c. à thé huile d'olive
- sel et poivre noir



Préparation du soir

Laver et essorer 80 g d'épinards frais. Déposer dans un contenant hermétique. Hacher finement la ciboulette ou le basilic. Déposer dans le même contenant.

Le matin

Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec l'huile d'olive.

Battre les oeufs entiers et les blancs d'oeufs ensemble. Saler et poivrer.

Verser dans la poêle chaude. Laisser prendre 30 secondes sans toucher.

Déposer les épinards et les herbes sur une moitié de l'omelette.

Plier l'omelette en deux. Cuire 1 à 2 minutes de plus selon la cuisson désirée. Servir immédiatement.

Manger assise et sans écran.

Tableau de substitution

Chaque recette du Protocole Matin peut être adaptée selon vos tolérances alimentaires. Ce tableau présente les options de substitution pour maintenir un minimum de 30 g de protéines au premier repas.

Recette	Ingrédient original	Option A	Option B	Option C
Jour 1 La Jarre Rose	Yogourt grec 300 g	Tofu soyeux 420 g mixé	Blancs d'oeufs brouillés 300 g, fruits et graines à part	Lait végétal 250 ml + protéine végétale 30 g
Jour 2 L'Assiette Scandinave	Saumon fumé 120 g	Crevettes 140 g	Tempeh tranché 140 g	Tofu ferme brouillé 400 g
Jour 2 L'Assiette Scandinave	Yogourt grec 200 g	Tofu soyeux 280 g mixé	Tofu soyeux 200 g + levure nutritionnelle 20 g	Blancs d'oeufs brouillés 200 g
Jour 3 Le Pudding Mangue-Curcuma	Fromage cottage 200 g	Tofu soyeux 300 g mixé	Lait végétal + protéine végétale 30 g (plus calorique)	Haricots blancs 200 g + collagène 12 g (plus calorique)
Jour 4 Le Crumble Bleuets-Citron	Yogourt grec 150 g	Tofu soyeux 210 g mixé	Blancs d'oeufs brouillés 150 g, crumble à part	Protéine végétale 15 g + collagène 6 g intégrés dans le crumble
Jour 5 L'Omelette Soleil	Oeufs 3 + blancs 60 g	Tofu ferme brouillé 400 g	—	—

Pourquoi je recommande le moins possible les protéines en poudre

Les 5 recettes du Protocole Matin ont été conçues sans protéine en poudre pour une raison précise. Les aliments entiers contiennent des micronutriments, des fibres, des enzymes et des cofacteurs que la poudre ne fournit pas. Le yogourt grec apporte des probiotiques pour le microbiome et la plupart des personnes intolérantes au lactose tolèrent le yogourt grec sans problème en raison du processus de fermentation. Les oeufs apportent de la choline pour le cerveau. Le saumon apporte des oméga-3 anti-inflammatoires. Le fromage cottage apporte de la caséine à digestion lente qui prolonge la satiété.

La protéine en poudre fait un seul travail, soit fournir des grammes de protéines. Un aliment entier en fait plusieurs en même temps.

Dans ce tableau, la protéine en poudre apparaît uniquement quand un aliment entier ne peut pas atteindre la cible protéique seul. C'est un complément de dernier recours.

Divine & TONIQUE

DIVINE & TONIQUE : VOTRE PROCHAINE ÉTAPE

Vos 5 derniers matins vous ont donné une information mesurable, celle que votre corps répond quand il reçoit les bons signaux. Vos indicateurs le montrent et cette réponse ne dépend pas d'une motivation exceptionnelle. Elle dépend d'une séquence répétée, dans le bon ordre, au bon moment.

Divine et Tonique approfondit ce travail jusqu'à ce que vous atteigniez vos objectifs de perte de gras, de recomposition corporelle ou de prise de masse musculaire. Le programme utilise les leviers très importants que le Protocole Matin n'a pas encore touchés : la nutrition sur l'ensemble de la journée, l'équilibre hormonal, l'entraînement en résistance adapté à la périménopause et le mindset.

Le programme, cocréé par Maryse Lehoux et Mireille Martel, experte en biomécanique et physiologie humaine, vous offre deux options :

L'Accompagnement Dynamique

Inclut tout le contenu du programme, plus un coaching hebdomadaire en groupe avec Maryse et Mireille, un groupe privé actif et des Samedis Connexion aux 2 semaines.

L'Expérience Privée

Inclut tout ce que contient l'Accompagnement Dynamique, avec en plus un suivi personnalisé direct par Maryse et Mireille, des conseils d'entraînement et des conseils nutritionnels adaptés à votre réalité et une réponse dans les 24 heures ouvrables.

Cliquez ici pour découvrir le programme :

www.universitedeyoga.com/divine

Cliquez ici pour réserver votre appel avec votre conseillère bien-être : <https://universitedeyoga.com/booking/>

