



LE SUCRE: ET SI C'ÉTAIT FACILE ?

Ethel Desmasures
Naturopathe,
Nutrithérapeute



+

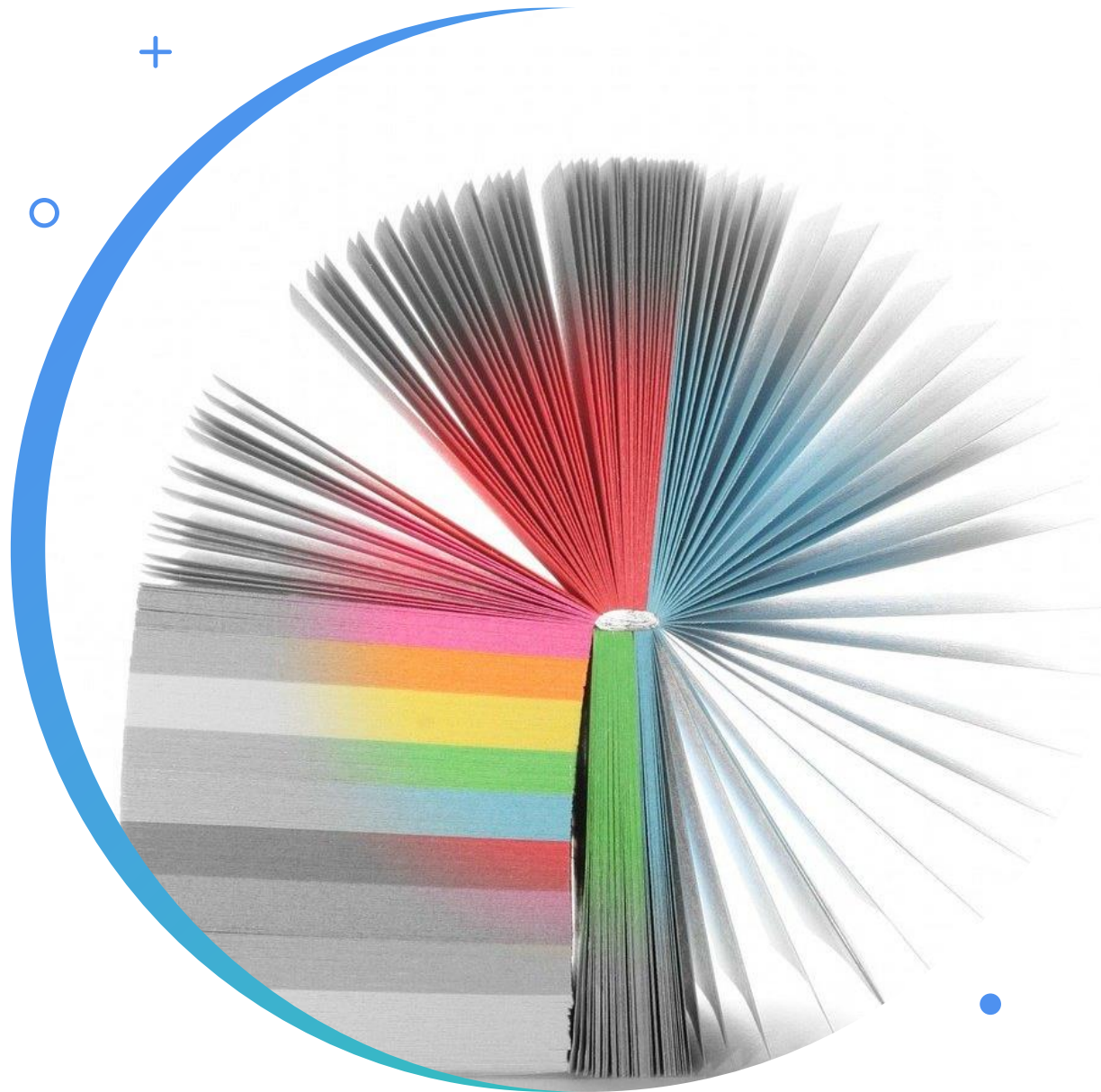
Qui suis-je?

Naturopathe (2014)
Nutrithérapeute (2017)
Coach en psychologie positive (2016)
Formatrice
Conférencière
Professeure
Auteure

○



- ✓ Consultations en Maison Médicale
- ✓ Professeure de naturopathie au Centre de Qualifications Professionnelles
- ✓ Formatrice, conférencière: Conférences & ateliers auprès des mutuelles (Mutualité Libérale)
 - ✓ Conférencière Web
- ✓ Auteure et conceptrice de cours: nutrition



De quoi vais-je vous parler aujourd'hui ?

- Votre Pourquoi
- Vos freins
- Le marketing
- Ce qui cloche avec le sucre
- Où se cache le sucre
- Comment l'addiction se crée
- Les différents sucres
- Le sucre sur votre santé
- Comment s'en sortir
- Le sevrage: Comment ça se passe ?
- 28 jours TOP CHRONO
- GIFT



Facile VS Difficile





Quel est votre
« Pourquoi »

Déterminer votre
objectif

=

Première étape
indispensable dans la
réussite de votre
démarche



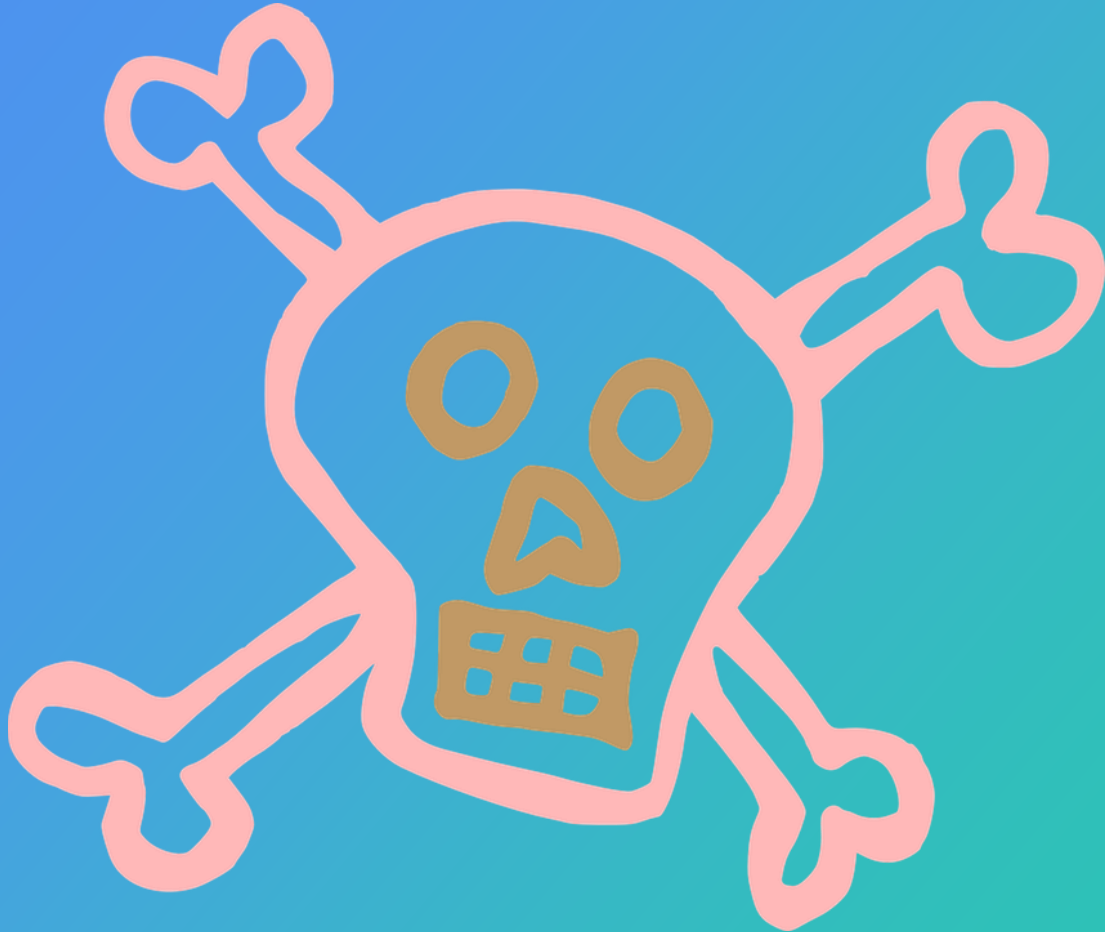
Vos freins

- La culpabilité
- La manipulation industrielle
- L'utilisation de vos émotions
- L'image stéréotypée
- L'addiction programmée
- Votre cerveau



Le marketing

- Des couleurs ciblées
- Des images d'influences
- Des messages rassurants
- De la désinformation



Qu'est-ce qui cloche avec le sucre ?

- Inflammation
- Dérèglement des fonctions du pancréas
 - Dérèglement de la glycémie
 - Sollicitation excessive de l'insuline
- Affaiblissement des défenses immunitaires
 - Anxiété, stress, dépression
- Hyperactivité, troubles du comportement
 - Troubles du sommeil
- Prise de poids et stockage des graisses
 - Teint terne, points noirs, boutons
 - Troubles digestifs
 - Perte d'énergie
 - Troubles cardiaques
 - Caries dentaires
- Inflammation des gencives
- ...

...

Où se cache le sucre ?

1 boule de glace = 1,4 morceaux de sucre

1 yaourt aux fruits = 3,1 morceaux de sucre

1 sauce ketchup = 4 morceaux de sucre

25 cl de nectar de fruit = 4 morceaux de sucre

1 verre de soda = 4,3 morceaux de sucre

1 pizza surgelée = 6 morceaux de sucre

Source : OMS

FAITES ATTENTION AUX SUCRES CACHES

<p>PAIN DE MIE COMPLET SUCRES AJOUTES</p>	<p>SOUPE EN BRIQUE SUCRES AJOUTES</p>	<p>POELEE DE LEGUMES CUISINES SUCRES AJOUTES</p>	<p>SURIMI SUCRES AJOUTES</p>
<p>PAIN INTEGRAL AU LEVAIN TRANCÉ</p>	<p>OU</p> <p>SOUPE « FRAICHE » ou MAISON</p>	<p>LEGUMES SURGELES NATURES</p>	<p>CHAIR DE CRABE</p>



OÙ SE CACHE LE SUCRE ?

Comment l'addiction⁺ se crée-t-elle ?^o



- Dans votre cerveau
- Le saccharose = potentiel d'addiction plus élevé que la cocaïne
- Le goût du sucre augmente avec la prise de poids
 - Le goût du sucre est inné
- Le sucre a un effet apaisant et anti-stress prouvé
 - Le cerveau ne tolère pas l'hypoglycémie et redemande du sucre
- Le sucre active le circuit de récompense



Les différents sucres

- Glucides
- Sucre simple
- Sucre complexe
- Les besoins vitaux de l'organisme

Quels sont les impacts du sucre sur votre santé ?



- Fatigue du foie et du pancréas
- Epaissement du sang
- Affaiblissement du système immunitaire
- Dépendance
- Inflammation chronique = co-facteur des maladies de civilisation
- Déséquilibre du microbiote = dysbiose
- Fermentations intestinales excessives
- Syndrome métabolique = pré-diabète ou diabète de type 2
- Foie gras
- Excès de triglycérides
- Excès de cholestérol
- Fatigue des glandes surrénales
- Dérèglement de la thyroïde
- Douleurs chroniques



Comment s'en sortir ?

- Bien comprendre les mécanismes du sucre
- Diminution progressive
- Bannir les produits light et édulcorés
- Comprendre le mécanisme des féculents
- L'hydratation
- Rééquilibrage alimentaire
- Bien gérer les courses
- Bienveillance
- Déculpabilisation
- Méthodologie éprouvée
- Step by step



Le sevrage comment ça se passe ?

Il ne sert à rien d'arrêter d'un coup et seul!

=

Craquages = Retour rapide au sucre !

- Procéder par étapes
- Dans un ordre précis
- Accompagnement cadré et sérieux
- Méthode éprouvée et bienveillante
- Tenir compte de toutes les sphères d'actions du sucre
- Prendre le temps
- Ancrer sur le long terme
- Seul on va vite, ENSEMBLE on va plus loin



J'arrête le sucre en 28 jours top chrono !

- 4 semaines
- 4 séances de coaching en live Zoom
 - 2 heures par séances
 - Tous les supports PDF
 - Soigner ses émotions
- Les listes: courses et alternatives au sucre
- Les anti-sèches: anti-crise de motivation

Concrètement:

- * 4 ateliers (2h)
- * 8h au total
- * 1 X semaine
- * En directe
- * En groupe



📌 1. « J'élimine step by step le sucre et les produits sucrés »

Phase préparatoire – décrocher des produits sucrés



📌 2. « Je décroche du goût sucré »

Phase de détox au sucre



📌 3. « Je gère les sucres cachés et je les limite »

Phase de reconstruction

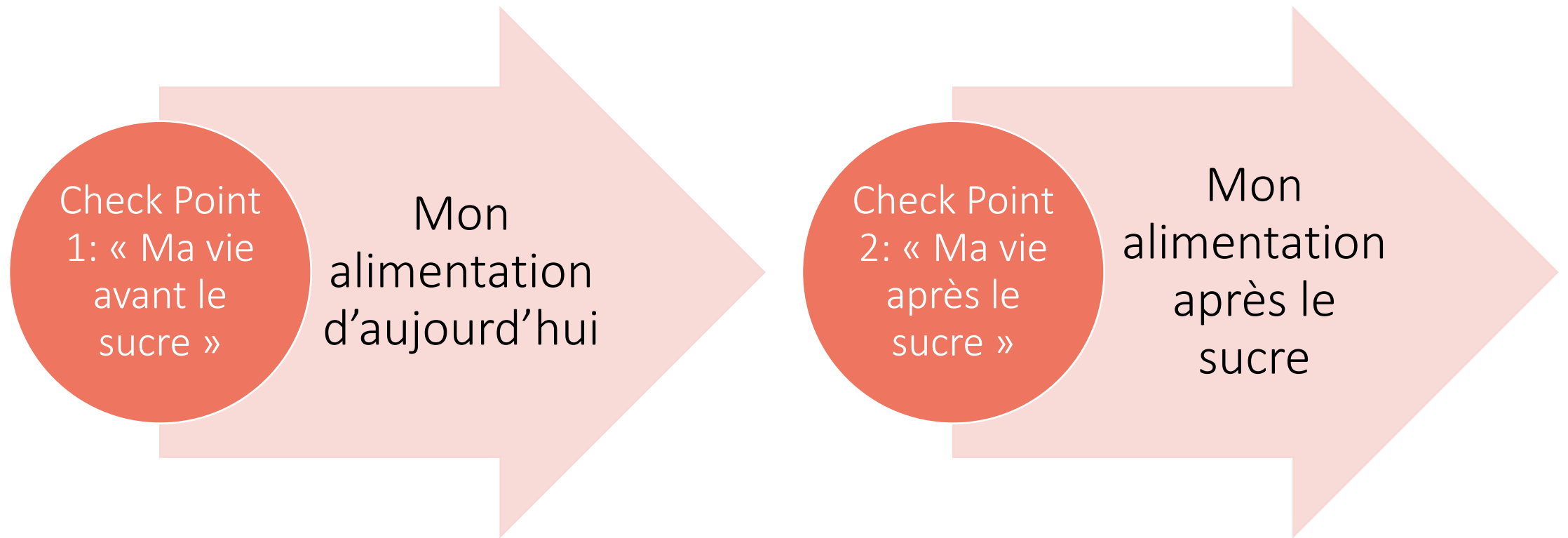


📌 4. « J'ancre mes bonnes habitudes sur le long terme »

Phase de stabilisation

GIFT

Ce que je vous offre immédiatement





VOUS NE TROUVEREZ PAS AILLEURS:

- ✓ ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ
- ✓ VOTRE COACH PRÉSENT EN LIVE TOUTES LES SEMAINES
- ✓ UN VRAI ACCOMPAGNEMENT COMME DANS UN CENTRE MAIS DEPUIS CHEZ VOUS
- ✓ UN GROUPE FACEBOOK PRIVÉ RIEN QUE POUR LES ÉTUDIANTS
- ✓ LES REPLAY DES SÉANCES DE COACHING DISPONIBLES SUR LE GROUPE FACEBOOK



Validez votre inscription

« DETOX AU SUCRE »

JE VALIDE MAINTENANT

JE PAYE 97,00€

JE PREND RENDEZ-VOUS
POUR ENTRER DANS MON GROUPE DE COACHING

JE REÇOIS EN CADEAU:

- SÉANCE "CHECK POINT 1" 30 MINUTES
- SÉANCE "CHECK POINT 2" 30 MINUTES

MON GAIN IMMÉDIAT = 67,00€



Rendez-vous téléphonique

Evaluation de vos besoins
Réponses à vos questions personnelles
Informations

=

GRATUIT

Natur'Ô Santé

Ethel Desmasures

@: ethel.desmasures@gmail.com

0488/134 659



ME SUIVRE

FACEBOOK @LaNaturOSante : <https://www.facebook.com/LaNaturOSante>

Instagram ethelnaturosante: <https://www.instagram.com/ethelnaturosante>

YouTube Ethel Natur'Ô Santé:

https://www.youtube.com/channel/UCBmPDHqCS8lJMbyi0XLYKxw?view_as=subscriber

Site Natur'Ô Santé: <https://etheldesmesures.wixsite.com/naturosante>