

3. UN CLIC DE VITALITÉ

c'est simple finalement

Laurence Fisher & Céline Toucanne sont passées par là. La mal bouffe, le MacDo devant l'ordi, le burn-out, elles connaissent. Et puis un jour, le déclic. Et l'envie de le décliquer chez les autres. « Je clic naturel », un coaching en ligne véritablement généreux, pour rendre notre cuisine et nos vies plus saines, plus simples et plus pétillantes !

Laurence & Céline



Céline a vécu un burn-out et Laurence reçoit, tous les jours, dans son cabinet de nutritionniste, des personnes qui en souffrent. Elles ont décidé de mettre leur expérience personnelle au service des autres. Avec un programme qui aide à se structurer, non invasif et non directif. Pas question de régime ici, mais un nouveau style de vie que l'on met en place pour se sentir confortable dans son corps, et ressentir une

nouvelle énergie, celle qu'on devrait avoir naturellement.

A LA BASE, L'HISTOIRE DE CÉLINE

Je me suis rendue compte que j'avais un burn-out en l'espace de quelques minutes. Je me trouvais à Berlin, en vacances, en janvier 2012. En sortant de mon hôtel, je fais 4, 5 pas. Et là, impossible d'avancer. Plus moyen de faire un pas. Je n'arrivais plus à respirer et je n'avais plus de force. C'est comme si on avait débranché la prise. J'étais debout, paralysée, avec la tête qui tournait et des palpitations. C'était vraiment effrayant. J'avais eu d'autres symptômes avant cela, mais je ne m'en étais pas rendue compte. Cela faisait des années que j'étais dans le cercle vicieux de perte d'énergie, mais je ne m'écoutais pas. J'arrivais à fonctionner, à travailler tant bien que mal. Ce jour-là, impossible de ne pas écouter.

UN CHANGEMENT RADICAL

Rentrée en Belgique, j'ai fait trois semaines drastiques de changement d'alimentation, en suivant la cure de

Tatie Lauwers et c'est vraiment ça qui m'a sauvée. Elle a mis des mots sur ce que je ressentais et m'a décrite telle que je suis. J'ai donc eu une cure adaptée à mon profil et grâce à elle j'ai découvert que j'étais accro au sucre ! Et donc j'ai dû supprimer tous les sucres pendant trois semaines. Au début, j'en ai pleuré, parce qu'on me demandait de changer mes habitudes, alors que je ne me sentais déjà pas bien. C'était presque insurmontable. Mais au bout de ces trois semaines, c'était la révélation. J'étais beaucoup plus claire dans ma tête, plus calme. En même temps, j'ai commencé des siestes de 20' tous les jours. Au début, j'avais l'impression de perdre mon temps. Mais le repos allongé est salutaire à un point que personne ne sait. Cela fait 1,5 an que je ressens une vitalité que je n'ai jamais connue auparavant.

LAURENCE

Depuis ces trois dernières années, sur dix personnes qui viennent à mon cabinet pour un coaching en alimentation saine, six sont au moins dans une fatigue chronique ou souffrent d'un burn-out,



ou elles ont fait plusieurs burn-out dont elles ne sont jamais sorties. Pour les personnes qui ont un rythme de vie non adapté à leur profil et une alimentation industrielle, rien que manger « naturel », va déjà faire une énorme différence. C'est une façon de s'écouter. Je me pose et je réfléchis à ce qui entre dans ma bouche et dans mon estomac. Une réelle transformation passe nécessairement par ce qu'on ingurgite, je l'ai expérimenté personnellement. Ce n'est pas la seule porte, mais elle est importante. Un burn-out, c'est un déséquilibre des quatre piliers de la vitalité : l'alimentation, la gestion du stress, l'oxygénation et le sommeil. Il n'y pas que l'alimentation qui joue, bien entendu. On s'attarde parfois trop à des choses fonctionnelles. Le système nerveux, par exemple, est aussi très important et il gère des tas de choses dans notre organisme.

CUSINER AU NATUREL, C'EST SIMPLE !

Oui, et c'est plus confortable de se faire aider. C'est comme pour conduire une voiture, on prend des cours d'auto-école, et on y va, on s'élançe. Eh bien, ici c'est un peu la même chose. Sauf que l'encadrement n'a rien de strict, et que l'on peut suivre ce coaching en parfaite autonomie.

DES COMPÉTENCES ULTRA-COMPLÉMENTAIRES

Laurence est passionnée de cuisine et Céline de web. Elles ont uni leurs compétences pour réaliser ce programme structuré en 17 étapes, pour apprendre à s'organiser en cuisine, comprendre ce qu'est une assiette saine et naturelle et en ressentir l'impact positif. Avec 5 semaines de mise en place et 2 semaines en cuisine. Avec des e-mails tous les trois jours. Et quelques interventions personnalisées. Un programme complet où on ne se sent jamais seul dans ses efforts.

Témoignages

« Je mangeais déjà sainement mais j'avais l'envie de donner « du vivant » à mon corps. Cela fait deux mois que j'ai commencé le programme et je suis en phase 10. Ce que j'apprécie dans ce coaching, c'est qu'on reçoit un rythme, une structure tout en restant parfaitement autonome. Ce que je constate, c'est que je suis de plus en plus à mon écoute. A un moment donné j'ai senti que je n'avais plus envie de donner de pain à mon corps, par exemple. Du coup, je fais des pâtés végétaux le matin avec mon riz. J'ai vraiment beaucoup de joie à me donner ce qui me correspond. Avant, j'étais toujours dans la précipitation de tout. Je commence à mettre de la saveur dans mes plats et aussi dans ma vie » !

Valérie Poucet, *Hennuyères*.

« J'avais fait déjà quelques ateliers de Laurence (*en nutrition*), et j'ai eu envie de tester ce programme. Je souhaitais un encadrement pour toute ma famille. Comme nous sommes dans une démarche d'alimentation saine (*même si tout n'est pas parfait*), autant avoir toutes les informations en une fois. Ce qui me plaît chez Laurence, c'est qu'elle insiste sur le côté santé. On a donc avec elle une vue globale intéressante. J'ai fini le programme, je ne l'ai pas suivi à la lettre, mais il m'a donné de nouvelles habitudes. Comme le beurre au lait cru ou les huiles que je varie maintenant : sésame, lin, noix, etc. Et j'essaie de ne plus acheter de produits transformés ».

Corinne De Maet, *Bruxelles*

PRIX : 95 € pour 7 semaines (ce qui fait 1,32 €/jour).

13 documents supports avec toutes les bases de l'alimentation saine | Des exercices pratiques | Un coaching personnalisé | Un livre de recettes et de plus en plus de vidéos

INFOS : www.jeclicnaturel.be