

Episode n°23 : Bien-être digestif et légèreté avec Vert ma Vie

Edit : Depuis la publication de ce podcast, mon accompagnement a légèrement changé. J'aide désormais toutes les personnes qui souffrent d'une relation à la nourriture trop compliquée : troubles alimentaires et/ou digestifs, éthique alimentaire, prise ou perte de poids, *body image*... La durée ainsi que le contenu du programme ont changé également.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://vertmavie.app/p/coaching>

Aujourd'hui, j'ouvre les portes du programme en ligne que j'ai conçu pour permettre aux personnes qui souffrent de leur relation à la nourriture de se libérer le corps, la tête et l'assiette. Son doux nom est Vert ma Vie, comme ce podcast !

J'ai conçu le support comme un espace de transformation, un cocon sécurisant et joyeux à la fois dans lequel un rapport à l'alimentation sain et épanouissant est possible.

C'est l'accompagnement idéal pour cheminer vers un quotidien complètement différent que celui dont vous avez l'habitude.

Si, pour vous, les repas sont un problème (troubles alimentaires, digestifs, *body image*, prise et perte de poids...) et qu'ils vous empêchent de profiter de votre vie, alors Vert ma Vie est l'accompagnement qu'il vous faut.

Bonne écoute !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à**

la nourriture afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 23

Transcription du podcast

Edit : Depuis la publication de ce podcast, mon accompagnement a légèrement changé. J'aide désormais toutes les personnes qui souffrent d'une relation à la nourriture trop compliquée : troubles alimentaires et/ou digestifs, éthique alimentaire, prise ou perte de poids, *body image*... La durée ainsi que le contenu du programme ont changé également.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://vertmavie.app/p/coaching>

Bonjour et bienvenue dans ce numéro 23 de Vert ma Vie ! La semaine dernière, je vous donnais des [astuces pour mieux digérer](#) et vous avez été nombreux et nombreuses à trouver cet épisode utile. Je vous remercie pour les retours enthousiastes que j'ai reçus !

Aujourd'hui, j'ouvre les portes du programme en ligne que j'ai conçu pour permettre aux personnes qui souffrent de douleurs abdominales de se libérer le ventre, le corps et l'assiette. Son doux nom est Vert ma Vie, comme ce podcast !

Après plusieurs mois de réflexion sur le format pour un accompagnement efficace, les outils simples et puissants que je veux transmettre et qui ont fait leurs preuves auprès de clientes coachées individuellement, la manière la plus adaptée pour transcender les maux de toute la sphère digestive, candidose comprise, je suis confiante dans le programme que j'ai mis sur pied. J'ai conçu le support comme un espace de transformation, un cocon sécurisant et joyeux à la fois dans lequel une libération des douleurs chroniques est possible.

J'ai fait appel à des professionnelles pour m'aider avec la vidéo et le graphisme. [Vert ma Vie](#) est CA-NON !!

C'est le support idéal pour cheminer vers un quotidien complètement différent de celui dont vous avez l'habitude, avec son lot de :

- Douleur à l'œsophage, au ventre, aux intestins persistante
- Diarrhée et/ou constipation, avec alternance ou non
- Gaz, ballonnements fréquents
- Digestion lente
- Reflux gastro-œsophagiens
- Brûlures à l'estomac
- Spasmes, crampes aux intestins
- Dyspepsie, dysbiose
- Gastrite chronique
- Candidose
- SIBO
- Syndrome de l'intestin irritable
- Intolérances alimentaires invalidantes
- Très grande fatigue associée

Je SAIS à quel point ces troubles peuvent être un frein à votre épanouissement et bonheur. J'ai été dans vos chaussures. Pour évoluer vers un mieux-être certain, il faut une prise en charge globale (physique, mentale, émotionnelle). C'est ce que propose Vert ma Vie.

Votre chemin se fait à votre rythme depuis le confort de votre maison, par le biais d'un PC, tablette ou smartphone. Je suis votre guide et vous avancez avec le soutien d'un groupe dynamique, qui rencontre des obstacles similaires aux vôtres, et dont l'énergie est presque palpable. Ensemble, nous mettons le doigt sur ce qui vous bloque encore et fait entrave à une réelle amélioration de votre état de santé général.

Vert ma Vie vous offre toutes les ressources dont vous avez

besoin pour prendre soin de vous dès aujourd'hui : nutrition, recettes en vidéo, mouvement, relaxation, gestion de la douleur, relations, émotions, *mindfulness*...

Je vous donne les bases d'une nutrition adaptée à votre physiologie et vous invite à vous interroger sur votre mode de vie et vos émotions, en suivant un parcours bien précis.

Et parce que se sentir bien dans son assiette est ESSENTIEL pour se réconcilier avec son ventre, je vous propose avec Vert ma Vie des recettes filmées à la fois goûteuses et douces pour votre estomac et vos intestins. Je vous offre mon expertise de cheffe et créatrice culinaire dans l'univers du végétal et sans gluten : une alimentation respectueuse de votre corps et de la planète – puisque tout est relié !

Tous les mois, vous avez le plaisir de découvrir du contenu nouveau qui répond à vos problématiques du moment.

Des ateliers de cuisine en ligne ainsi que des séances de coaching en groupe vous sont régulièrement proposés. Il suffit de noter les dates communiquées en amont dans son calendrier et de se connecter au bon moment pour y participer. Des replays sont offerts si vous n'êtes pas disponible à ce moment-là.

Vert ma Vie, c'est aussi une communauté de femmes qui suivent le même parcours que vous et qui ont à cœur de faire un bout de route ensemble, parce qu'à plusieurs, on va toujours plus loin.

Je tiens à souligner que lorsque vous achetez l'accès à Vert ma Vie, vous investissez dans votre propre bien-être. Ce sont vos résultats que vous vous offrez !

Vert ma Vie est un programme en perpétuelle évolution, comme vous et moi ! Vous n'y trouverez pas de régime à suivre, d'informations compliquées, d'actions à prendre qui requièrent un inconfort physique et émotionnel, d'injonctions au bien-

être... Vous apprenez à comprendre votre propre fonctionnement, à repérer vos propres besoins et vous y piocher ce qui fait sens pour vous.

Avez-vous déjà songé à quoi ressemblerait votre quotidien si vous n'aviez plus mal à l'estomac ou aux intestins ?

Votre charge mentale serait plus légère, vous ressentiriez plus de paix, d'énergie, de liberté. Vous pourriez vivre des moments plus joyeux, avec moins de stress, de colère, de solitude et d'inconfort. Vous seriez moins focalisée sur le moment des repas et la nourriture, vous aimeriez votre corps sans condition. Ce dernier serait plus léger, et votre esprit plus sain. Vous n'auriez plus honte d'être différente, de se vous sentir différente, de manger différemment. Car vous seriez alignée, ancrée dans votre vérité. Vous auriez enfin de l'espace mental et physique pour créer ce que vous voulez vraiment dans votre vie.

Si vous souffrez régulièrement de maux de ventre et si ces douleurs vous empêchent de profiter de votre vie, alors Vert ma Vie est l'accompagnement qu'il vous faut. Si vous avez tout essayé sans obtenir le moindre résultat, c'est normal : vous n'aviez pas alors connaissance de tous les outils que je vous transmets dans ce programme.

Votre douleur est un appel à l'aide de votre corps : quelque chose ne va pas dans votre vie. Si vous êtes prête à trouver votre équilibre et à le restaurer, vous reviendrez à votre essence, à votre source, votre être véritable... et vous libérer de vos maux ne sera qu'un véritable bonus !

Je SAIS qu'une vie sans souffrance est possible pour vous et que l'abondance n'est qu'à quelques clics plus loin. Le plus difficile sera de croire en vous, en cette possibilité d'une réalité toute autre pour vous. C'est pourquoi, une fois que vous aurez acheté l'accès à Vert ma Vie vous aurez fait le plus dur finalement : vous projeter dans un scénario dans

lequel vous retrouvez le pouvoir sur vous et votre vie. Pour ce qui est de la suite, j'ai confiance qu'elle vous apportera les clés qu'il vous manquait jusqu'alors pour déployer vos ailes et vous envoler.

La semaine prochaine, nous aborderons dans le podcast le concept de héros ou victime de sa vie. Le programme d'accompagnement en ligne Vert ma Vie s'appuie également sur ce concept qui est celui de reprendre les commandes de l'avion, de sortir d'une zone de turbulences dans laquelle on se sent complètement aux prises du destin pour y remettre de la force et de l'intention.

J'espère vous retrouver bientôt sur vertmavie.app pour continuer ce travail avec vous. Et j'ai hâte de vous transmettre encore un outil bien-être AU TOP la semaine prochaine, même heure même endroit. D'ici là, je vous invite à repérer tous les petits moments dans votre quotidien dans lesquels vous venez glisser de l'apitoiement sur vous-même. Sans jugement, simplement en tant qu'observatrice de votre vie intérieure. Parce qu'on en reparle très vite.

Bonne semaine, à bientôt !