



Remerciements

Remerciements

*Sans tous ces êtres humains, toutes ces rencontres rien n'aurait pu (re)prendre Vie !
C'est avec une infinie gratitude que je remercie :*

« Les personnes qui m'ont soutenu et m'ont éveillé. »

Guides, Gardiens, Protecteurs, Modèles, Belles âmes.

Mon grand-père maternel, mon petit frère Marc, ma tante Nathalie, Fabienne, Catherine, Sophie, Laurent, Jacinta, Christelle, Christophe ...

« Les personnes que j'ai guider dans leur démarche, leur apprentissage. »

Une connexion sincère et une confiance mutuelle qui nous font évoluer vers notre Bien-être.

Céline, Raphaëlle, Johanna, Marion, Colette, Lisiane, Rebecca, Malika, Silvia, François, Laurence, Stéphanie, Sabrina, Christelle, Christine, Véronique, Julie, Laura, Nathalie, Valérie ...

« Les personnes qui ont soutenu ou intégré le projet. »

Un lien profond, une énergie puissante et une source d'inspiration inestimable.

*Kiéva, Sandrine, Stéphanie, Maxime, Angèle, Alain, Dolorès, Marie, Patrick, Philippe
Mes trois merveilleuses filles*

« Les personnes qui ont participé au projet. »

Quand professionnalisme et bienveillance s'allient pour trouver les solutions.

Hervé, Ulric, Morgan, Veronica, Catherine, François-Xavier, Diane, Pierre, Via Innova, BGE, Créacc...

« Les personnes que la vie mettra sur mon chemin »

La rencontre, le partage, l'expérience nous nourrira réciproquement, j'en suis sûre !

Authenticité, Sincérité, Bienveillance, Inspiration, Cohésion, Partage, Travail, Accomplissement, Plaisir...



Présentation

*Notre expérience et notre conscience réunis au service de l'Humain
pour « Mincir sans souffrir » !*

Bienvenu(e)s dans notre univers du corps « Humain » et de l'Amincissement « Bienveillant » :

- A ceux qui **souhaitent découvrir une autre vision** de notre rapport à l'alimentation.
- A ceux qui ont **envie d'évoluer** vers leur bien-être et leur amincissement durable.
- A ceux qui **souhaitent apprendre à manger** comme il ont appris à lire, écrire.
- A ceux qui ont **besoin de mincir sans souffrir** dans le plaisir, le partage, la liberté.
- A ceux qui **souhaitent nous rejoindre** pour partager et participer à cette expérience.
- A tous ceux qui font de notre rapport à nous, notre Bien-être :

Notre corps, notre alimentation et nos émotions,

Un de nos projets de vie !

IntuiShape est une entreprise à échelle humaine unie par :

- **Les mêmes Valeurs** de l'accompagnement bienveillant et pédagogique.
- **La même Vision** du bien-être et l'amincissement durable.

Où la Fondatrice a allié :

- **La passion** de son expérience avec son corps, son alimentation et ses émotions.
- **La vocation** de son amour pour la compréhension, la communication et le partage.
- **La profession** de son expérience professionnelle et personnelle depuis 20 ans.

Où des personnes accompagnées qui ont fait l'expérience de l'amincissement IntuiShape,
Où des amis et membres de la famille convaincus et inspirés

sont devenus les **Co-fondateurs de cette merveilleuse aventure !**

Où les personnes formées à la Méthode pédagogique IntuiShape ont pour **Mission** de transmettre :

- Avec un professionnalisme humain.
- Avec une pédagogie bienveillante.
- Dans le respect du ressenti de chacun.
- Dans la liberté d'évoluer à votre rythme.

« La vocation, c'est avoir pour métier sa passion », Stendhal

« L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde », Nelson Mandela

« Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouvent votre vocation », Aristote

« Il nous faudra répondre à notre vocation, qui n'est pas de produire et de consommer jusqu'à la fin de nos vies, mais d'aimer, d'admirer et de prendre soin de la vie sous toutes ses formes », Pierre Rabbhi

Et beaucoup d'autres...

D'histoires ordinaires, (re)naissent des êtres uniques dont nous faisons tous partie !

Mon parcours est une histoire absolument ordinaire dont la Vie m'a offert **l'Humilité face à ma Nature & l'Amour de mon Corps**. Mon corps cet être humain que je ne respectais pas, que je n'acceptais pas, que je ne n'aimais pas car je ne l'écoutais pas, ne l'observais pas, ne le comprenais pas, ne lui parlais pas, ne me connectais pas **à sa Magie & à sa Beauté**.

Je m'appelle Céline DS, je suis **la créatrice de Méthode et la Fondatrice de la société IntuiShape**.

Le nom IntuiShape est une combinaison du mon Intuition et Silhouette en anglais car il fallait trouver un nom à notre projet et que tout a commencé par **l'intuition de ma silhouette**, sa forme, ses faiblesses, ses forces, ses réactions, ses messages pour découvrir peu à peu comment lui parler, comment établir une communication bienveillante et durable.

J'aimerais vous partager quelques lignes de mon histoire tout à faire ordinaire. Chacun de nous vit au fil des saisons de son existence de l'hiver au printemps, du printemps à l'été...

Enfant puis adolescente en surpoids depuis l'âge de 3 ans du fait de facteurs culturels, de **croyances erronées** et de troubles émotionnels en lien avec mes **circonstances de vie...**

Je suis mise à la **restriction alimentaire** dès l'âge de 5 ans, formalisée sur mon carnet de santé comme étant « trop Grosse et au Régime » avec des résultats des plus catastrophiques, puis condamnée à l'obésité à l'adolescence.

Des **souffrances humaines** combinées à mes croyances erronées m'ont amené à des comportements inconsciemment malveillants et extrêmes envers moi-même ; de la restriction à la **compensation aux calories vides** entre autres.

Par chance, la vie a mis sur mon chemin des **êtres bienveillants** qui ont semé les **graines de la conscience** en me montrant les incohérences de mes croyances et qui m'auront permis de percevoir et ressentir le **lien bienfaisant** entre mon corps et ma Nature.

Alors qu'à 19 ans, je me trouve à la limite de l'obésité avec une puissance et douloureuse **addiction au sucre artificiel de survie émotionnelle** sans parler de l'impact humain, social et physique que cela implique ; les graines semées quelques années avant, commencent à germer.

Démunie et consciente que jusqu'ici les solutions extérieures avaient eu des effets encore plus néfastes sur mon corps et mes émotions, je décide d'observer mon corps comme être de ma Nature et **de comprendre de façon autodidacte puis formelle la nutrition humaine**.

D'expériences en observations, de résilience en convictions, je déconstruis une grande partie de mes croyances sur mon corps et mon alimentation pour créer cette méthode pédagogique et libre qui me permettra de perdre 30 kg en 3 ans et d'harmoniser ma silhouette sans souffrance.

Après 8 années de **stabilité, de pratique et de perfectionnement de la méthode**, je décide de la transmettre aux personnes qui le souhaitent et en ont besoin au sein de mon premier cabinet libéral sans certitude que ce qui a fonctionné sur moi conviendra aux autres.

Les personnes que j'accompagne, depuis 10 ans, se révèlent **évoluer dans le sens du bien-être**, de l'apprentissage, de la compréhension et de la perte de poids durable. Ce partage m'aura permis de **prendre confiance en ma capacité à transmettre** au-delà de l'intimité du cabinet.

Aujourd'hui, après 20 ans d'expériences personnelles et professionnelles, je ressens l'envie profonde de portée ce message : **« La transmission et la conscience réunie avec l'éducation et l'expérience sont l'une des seules solutions bienveillantes pour changer le monde de la perte de poids »**, trop souvent éphémère et déléteres.

 *Céline DS* 
« Mincir sans souffrir », IntuiShape



Introduction

- Pourquoi/Pour qui -

« **Mincir sans souffrir** » grâce à la méthode pédagogique de rééquilibrage alimentaire IntuiShape :

- **Apprenons à communiquer avec notre Corps !**
- Et oublions les restrictions, les frustrations, les souffrances inutiles...

Cette méthode s'appuie sur l'alliance de :

- L'accompagnement humain avec ses coachs en Nutrition & Emotions
- L'outil technologique avec son application mobile Pluridimensionnelle

Les « **Bienfaits** » pour les Personnes désirant :

- Changer ses habitudes
- Réguler son poids
- Harmoniser sa silhouette
- Préserver sa santé

Sont d'apprendre à se nourrir et préserver le plaisir en fonction de son Corps grâce à :

- Un amincissement en conscience dans le sens de votre « **Bien-être et Perte de poids durables** ».
- La compréhension, acceptation de Soi et sa « **Morphologie** ».
- La connaissance de sa Nourriture Emotionnelle et la « **Qualité** » de son alimentation.
- L'apprentissage de son Equilibre et des « **Associations** » Alimentaires.
- L'observation de son Moment Humain et de son « **Moment** » physiologique.
- L'adaptation de son rythme de vie et de son « **Activité** » physique.
- La possibilité de manger à sa faim et réguler ses « **Proportions** » dans son assiette.

Pour IntuiShape, ses Fondateurs et ses Coachs :

- Les « **Valeurs** » sont :
 - La bienveillance
 - Le respect
 - La tolérance
- Les « **Missions** » sont :
 - L'éducation
 - La transmission
 - L'accompagnement
- La « **Vision** » est :
 - D'apporter une Solution pédagogique et durable aux problèmes de poids.
 - De partager une Méthode qui a fait ses preuves depuis 20 ans.
 - D'offrir du Bien-être physique et humain à ceux qui le souhaite.

Retrouvez dans ce livre, les « **Bases de la communication bienveillante avec votre corps, votre Morphologie** » pour apprendre comment changer vos habitudes durablement et mincir sans souffrir :

Sommaire

Quatre Chapitres, Un pour chaque Morphologie :



I – Vous avez une morphologie en -V P. 6 à 11



II – Vous avez une morphologie en - A P. 12 à 17



III – Vous avez une morphologie en – H (O) P. 18 à 23



IV – Vous avez une morphologie en - X (8) P. 24 à 29

Six Piliers pour chaque chapitre, pour chaque Morphologie :

- A- La Morphologie : Qui ? L'Interlocuteur
- B- La Qualité des Aliments : Quoi ? Les Lettres
- C- Les Associations des Aliments dans les Repas : Comment ? Les Syllabes & Les Mots
- D- Le Moment dans la Journée : Quand ? La Phrase
- E- L'Activité physique : Où ? Le rythme de la Phrase
- F- Les Proportions des Aliments : Combien ? La Logique dans la Phrase

Trois niveaux pour chaque Piliers, pour chaque Morphologie :

a- Forces +

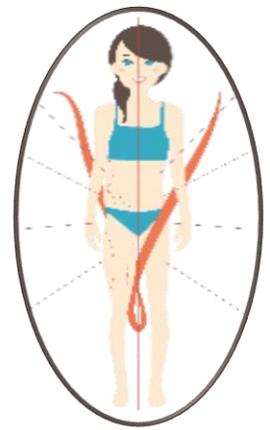


b- Vigilances ≈



c- Faiblesses -





I – Vous avez une morphologie en -V

A- La Morphologie V – Qui ?

Chacun de nous est Unique mais nous avons également des caractéristiques communes. Les personnes ayant une structure morphologique en V se reconnaissent par :

- Une poitrine généreuse.
- Un buste plus large.
- Une taille peu marquée.
- Des hanches plus étroites.
- Des cuisses fines.

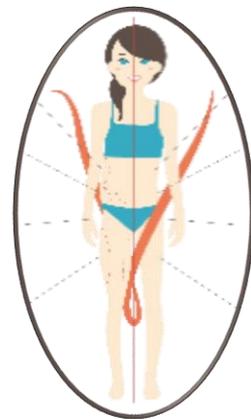
Chaque morphologie possède ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en V.

<p>a- Forces +</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en V ont pour forces :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des hanches qui sont étroites et qui le restent. • Des cuisses très fines des hanches aux genoux. • Une bonne circulation du sang au niveau des jambes. <p>Ces caractéristiques sont des atouts majeurs qui leur permettent d’orienter leur alimentation pour préserver le bas du corps et affiner le haut du corps. Mais avec un équilibre inadapté les hanches et les cuisses pourraient fondre rapidement et accentuer le haut de leur corps.</p>
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en V ont pour zones de vigilances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un ventre qui peut se développer. • Des bas qui peuvent avoir tendance à s’élargir au niveau des épaules. <p>Les zones de vigilances ne sont pas en soi des faiblesses majeures mais peuvent s’accroître avec une Qualité et des Associations inadaptées.</p>
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en V ont pour faiblesses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une poitrine très généreuse qui pourrait occasionner des problèmes de dos. • Une taille peu marquée qui a tendance à s’épaissir rapidement • La partie de l’estomac qui tendance à ressortir après manger avec sensation de ballonnements. • Une graisse importante et stockée au niveau abdominale favorisant les problèmes cardiovasculaires. <p>Il est important de connaître et comprendre ses faiblesses pour apprendre à manger et trouver l’équilibre qui permettent d’harmoniser la silhouette et éviter d’accroître ses fragilités.</p>

Objectifs conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Affiner le haut du corps : la poitrine, le buste et la taille.**
- **Affiner potentiellement la zone intermédiaire : le ventre.**
- **Préserver le bas du corps : les hanches et les cuisses.**

Découvrez, la Qualité des aliments adaptés pour la morphologie en V en poursuivant votre lecture → **B**



B- La Qualité des Aliments V – Quoi ?

La Qualité nutritionnelle correspond à la capacité des aliments ou des produits à nous apporter des nutriments : macro et micro-nutriments nécessaires et essentiels pour nous maintenir en bonne santé :

- Macronutriments : Protéines, Lipides & Glucides.
- Micro-nutriments : Vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Fibres.

Nous possédons tous une base commune liée à la Qualité des aliments mais chaque morphologie possède des aliments (des produits) qui lui conviennent plus ou moins.

C'est-à-dire que s'ils sont consommés de façon adaptée aide à équilibrer ou de façon inadaptée accentue sa silhouette en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses.

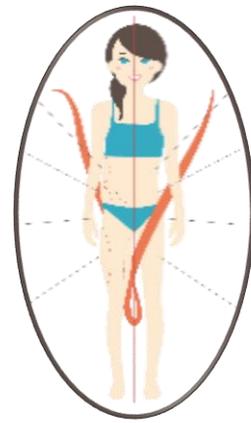
Découvrez ceux qui sont le plus adaptés à la morphologie en V.

<p>a- Forces +</p> 	<p><u>Les aliments qui conviennent le mieux aux personnes ayant une morphologie en V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Protéines : viande blanche, poisson blanc, crustacés, saumon, maquereau, sardine • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3, avocat, olive, noix, amandes, noisettes, saumon, maquereau, sardine • Glucides – Légumes riches en eau : courgette, poireau, endive, concombre, asperge, haricots vert-beurre, navet, choux, champignon... • Glucides - Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots rouges-blancs - cornille... • Glucides – Fruits : framboises, citron, groseille, sirop d'agave... • Superaliments : épices, aromates...
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les aliments qui peuvent être consommés avec attention par une morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Protéines : Viande maigre : bœuf, porc, laitage maigre • Mauvaises graisses intéressantes : cacao 100%, chocolat noir >80%, fromage à pâte dure, brebis, chèvre, œuf • Glucides - Légumes riches en glucides : butternut, panais, potimarron... • Glucides - Féculents : pâtes complètes-sarrasin, riz complet, quinoa... • Glucides - Fruits : mandarine, abricot, nectarine, miel d'Acacia...
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les aliments qui doivent être limités et consommés avec grande attention par une V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauvaises graisses : beurre cuit, fritures, saucisse, saucisson, viande grasse • Féculents-céréales-pains raffinés-transformés : pain blanc, purée, frites, chips... • Fruits : banane, raisin, compote, confiture... • Calories vides & Produits transformés : chocolat blanc-lait, confiserie, biscuits sucrés, viennoiserie, pâtisserie, biscuits salés... • Sucres raffinés-transformés : bonbons, boissons sucrées, sucre blanc... • Alcool

Aliments conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Aliments à privilégier : Légumes riches en eau, Bonnes graisses, Légumes secs, Poisson...**
- **Aliments/produits à modérer : Légumes riches en glucides, Mauvaises graisses intéressantes, Féculents complets, Viandes maigres, Fruits.**
- **Aliments/produits à limiter : Céréales raffinés, Sucre raffiné, Calories vides, Alcool...**

Découvrez, les Associations des aliments adaptés pour la morphologie en V → **C**



C- Les Associations (non-association) V – Comment ?

« Les Associations ou Non – Associations des aliments sont le Cœur de la Méthode IntuiShape » !

Elles permettent d'apprendre de façon pédagogique et durable à :

- Préserver les écarts et le plaisir.
- Eviter les excès et la prise de poids.

Elles offrent la garantie :

- D'une perte de poids globale en équilibrant notre alimentation.
- D'une perte de poids ciblée en harmonisant notre silhouette : Buste et Taille.

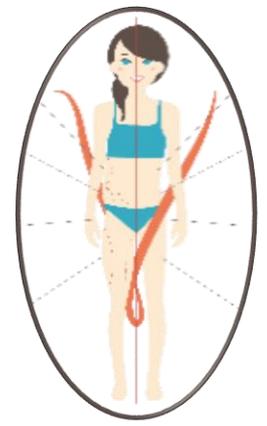
Chaque morphologie peut les utiliser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en V.

<p>a- Forces +</p> 	<p><u>Les associations ou non-associations indispensables pour équilibrer la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner la taille et perdre au niveau du ventre - De préserver les hanches et les cuisses • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - D'élargir le buste, les épaules, le dos - De stocker au niveau de la taille, estomac • Evictions ou restrictions d'aliments essentiels, qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Des fringales et appels au sucre - Des faiblesses cardiovasculaires - Une fatigue chronique
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les associations ou non-associations à connaître pour la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner le buste, les épaules, le dos - D'affiner le haut des cuisses si nécessaire • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - De stocker au niveau du ventre - D'élargir le haut des cuisses • Evictions ou restrictions d'aliments qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Un stockage au niveau de la taille et du ventre - Une perte importante du bas du corps et un stockage taille et ventre
<p>c- Faiblesses</p> 	<p><u>Les associations et non -associations qui méritent une grande attention à la V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments de bonne qualité ou intéressants qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A un stockage sur la taille, l'estomac - A un besoin d'activité prolongée régulière - A un aspect de la peau des cuisses moins lisse • Non Associations d'aliments de médiocre qualité qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A déstocker sur la taille, le ventre - A Préserver le plaisir et la convivialité - A préserver sa santé et son bien-être !

Associations conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Associations : préserver tous les nutriments et harmoniser la silhouette en affinant le buste et la taille.**
- **Associations & Non-Associations : préserver les écarts et le plaisir. Ainsi que les hanches et les cuisses.**
- **Associations & Non- Associations : éviter les excès et de déséquilibrer la silhouette.**

Découvrez, le Moment le plus adapté pour chaque aliment pour la morphologie en V → **D**



D- Le Moment V- Quand ?

Comprendre et observer le Moment de la journée où l'on place les aliments nous donnent la possibilité :

- D'optimiser leur l'utilisation.
- D'adapter nos repas, nos envies.
- Eviter les messages inappropriés.
- Trouver un équilibre entre nos besoins physiologiques et nos besoins humains.

Chaque morphologie peut les optimiser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en V.

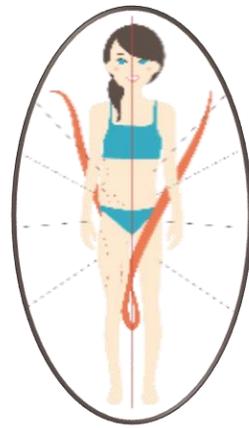
<p>b- Forces +</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les plus adaptés pour la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : <ul style="list-style-type: none"> - Bonnes graisses, Mauvaises graisses intéressantes • Déjeuner : <ul style="list-style-type: none"> - Légumes riches en eau - Bonnes graisses - Protéines maigres - Céréales non raffinées ou Légumes secs : lentilles, pois chiches... ou Légumes riches en glucides • Collation ou Activité prolongée : Fruit • Dîner : <ul style="list-style-type: none"> - Légumes riches en eau - Bonnes graisses - Légumes secs
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité possibles mais moins adaptés pour la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Céréales- Pain non raffinés, Protéines maigres, Mauvaises graisses • Déjeuner : Mauvaises graisses intéressantes, Céréales- Pain non raffinés • Collation ou Activité prolongée : Fruit • Dîner : Mauvaises graisses intéressantes, Féculents non raffinés ou Légumes riches en glucides, Protéines maigres
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les moins adaptés pour la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Céréales-Pains raffinés, Sucres raffinés, Fruits, Calories vides • Déjeuner : Céréales - Pain raffinés, Mauvaises graisses, Calories vides, Fruits ou produits transformés • Collation ou Activité physique : Calories vides, Céréales-pains raffinés, fruits ou produits transformés, sucres raffinés ou transformés • Dîner : Mauvaises graisses, Pain non raffiné, Féculents-pains raffinés, Fruits ou produits transformés, sucres raffinés ou transformés

Les bons aliments au Moment opportun pour les personnes ayant une morphologie en V :

- **A privilégier :** Les bonnes graisses au petit déjeuner.
- **A modérer :** Le pain non raffiné, les Mauvaises graisses intéressantes au déjeuner.
- **A modérer :** Les fruits riches en sucre à la collation.
- **A limiter :** Les Céréales- pain non raffinés, mauvaises graisses intéressantes au dîner.

Découvrez, l'Activité physique la plus adapté pour la morphologie en V → **E**

E- L'Activités V – Où ?



L'Activité physique au-delà du sport est un atout pour le corps et l'esprit dans le processus d'amincissement car, elle permet un :

- Bien-être émotionnel : se détendre, lâcher prise, écouter son corps.
- Bien-être physique : tonifier la silhouette, dégrader les réserves et ressentir son corps.

Il existe 2 grands axes d'activités physiques qu'il est important d'adapter et/ou de combiner :

- Activées prolongées douce, modérée ou intense : vélo, natation, marche, course à pied, ménage...
- Renforcement musculaire doux, modéré ou intense : gym, Pilates, Yoga, Hiit, Tabata, musculation...

Chaque morphologie peut les pratiquer en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en V.

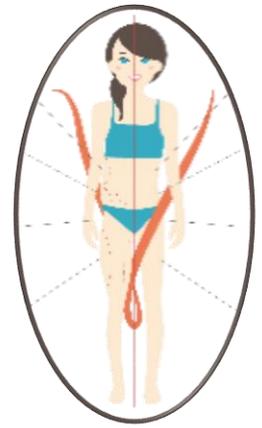
<p>a- Forces +</p> 	<p><u>Les Activités physiques qui permettent au mieux d'harmoniser la morphologie en V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour affiner le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée modérée ou intense - Avant 1h30 à 2h l'activité prolongée → Petite quantité de Glucides : féculents complets ou légumes secs ou rien - Pendant 30 min après l'activité prolongée → Petite quantité de Glucides : féculents complet ou légumes secs ou fruit entier peu sucré - Renforcement musculaire doux • Pour préserver le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée avec effort sur les jambes - Renforcement musculaire modéré ou intense • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement doux
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les Activités physiques possibles avec modération pour la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée « trop douce » - Renforcement musculaire modéré • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée douce ou modéré avec peu d'effort sur les jambes - Renforcement musculaire doux • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement modéré
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les Activités physiques déconseillées qui déséquilibrent la morphologie V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire intense qui accentue le haut du corps • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée intense avec peu d'effort sur les jambes affinera les cuisses • La ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement intense qui pourrait faire ressortir le ventre

Activités physiques conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Affiner le haut, la taille : préférez l'activité prolongée modérée ou intense.**
- **Préserver le bas, les cuisses : préférez le renforcement musculaire modéré ou intense.**
- **Accentuer le haut, les épaules, le dos, les bras : éviter le renforcement musculaire modéré ou intense.**

Découvrez, les Proportions les plus adaptées, « de tout ce qui précède », pour la morphologie en V → **F**

F- Les Proportions V – Combien ?



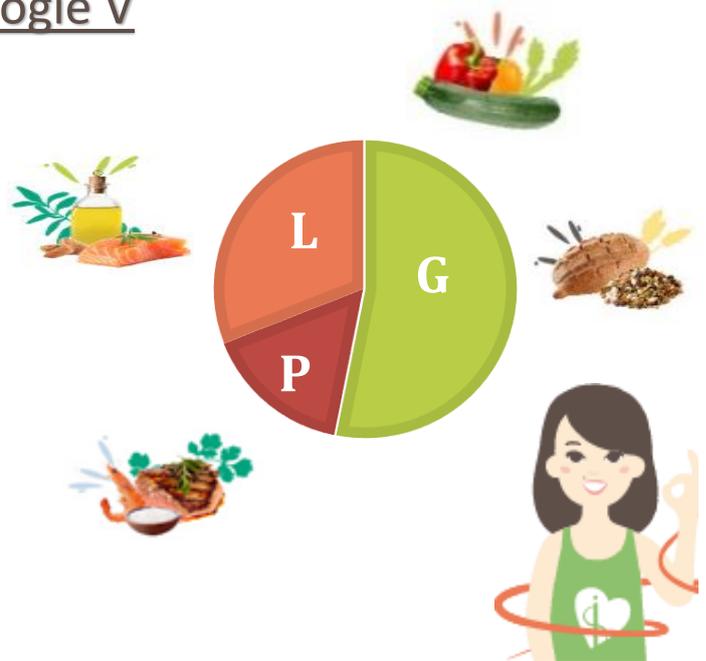
Les Quantités mais surtout Proportions des aliments, les uns par rapport aux autres, ne peuvent être définis sans prendre en compte tous les facteurs permettant de donner les messages adaptés à chaque corps en fonction de sa Morphologie :

- Identifier la Morphologie V.
- Intégrer la Qualité.
- Mettre en place les Associations.
- Placer la Qualité et les Associations au bon Moment.
- Adapter à l'Activité Physique.

Chaque morphologie a un Equilibre, une façon communiquer avec son corps, qui lui convient en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celui le plus adapté à la morphologie en V.

Proportions Journée Morphologie V

- Glucides :
Légumes Crudités
Féculents complets Légumes Secs
Fruit
- Protéines :
Viande Poisson maigres
Laitage maigres
- Lipides :
Bonnes Graisses
Mauvais Graisses intéressantes



Proportions conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- Les Glucides à répartir entre les glucides stables Moins, les stables Plus et les instables naturels.
- Les Lipides à répartir entre les Oméga et les Acides gras à chaînes courtes.
- Les Protéines à répartir entre les protéines Végétales et les Animales.

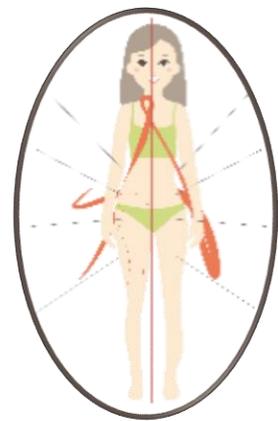


Si vous vous reconnaissez dans la Morphologie V, vous bénéficiez :

De Belles Quaiités : une poitrine généreuse et des cuisses fines

&

De Grandes Forces : les légumes et les oméga



I – Vous avez une morphologie en -A

A- La Morphologie A – Qui ?

Chacun de nous est Unique mais nous avons également des caractéristiques communes.

Les personnes ayant une structure morphologique en A se reconnaissent par :

- Une poitrine menue.
- Un buste plus étroit.
- Une taille bien marquée.
- Des hanches arrondies.
- Des cuisses larges.

Chaque morphologie possède ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses.

Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en A.

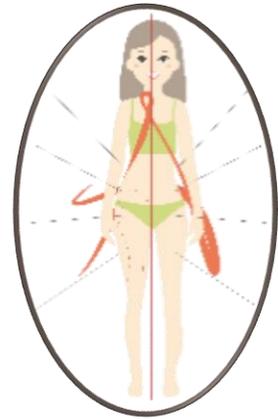
<p>c- Forces +</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en A ont pour forces :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le buste qui est étroit et qui le reste. • La taille bien marquée. • Peu de graisses au niveau de l'estomac qui préservent des problèmes cardiovasculaires. <p>Ces caractéristiques sont des atouts majeurs qui leur permettent d'orienter leur alimentation pour préserver le haut du corps et affiner le bas du corps. Mais avec un équilibre inadapté le buste et la taille pourraient fondre rapidement et accentuer le bas de leur corps.</p>
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en A ont pour zones de vigilances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le ventre qui peut se développer. • Les bras qui peuvent avoir tendance à s'élargir sur le biceps. <p>Les zones de vigilances ne sont pas en soi des faiblesses majeures mais peuvent s'accroître avec une Qualité et des Associations inadaptées.</p>
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en A ont pour faiblesses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une poitrine menue qui peut être perdue rapidement et déséquilibrer la morphologie. • Des hanches qui ont tendance à se développer rapidement. • Des cuisses larges qui ont tendance à s'épaissir facilement qui accentue le phénomène de rétention d'eau et mauvaise circulation du sang qui donne la sensation de jambes lourdes. <p>Il est important de connaître et comprendre ses faiblesses pour apprendre à manger et trouver l'équilibre qui permettent d'harmoniser la silhouette et éviter d'accroître ses fragilités.</p>

Objectifs conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Affiner le bas du corps : les hanches et les cuisses.**
- **Affiner potentiellement la zone intermédiaire : le ventre.**
- **Préserver le haut du corps : le buste, la poitrine et la taille.**

Découvrez, la Qualité des aliments adaptés pour la morphologie en A en poursuivant votre lecture → **B**

B- La Qualité des Aliments A – Quoi ?



La Qualité nutritionnelle correspond à la capacité des aliments ou des produits à nous apporter des nutriments : macro et micro-nutriments nécessaires et essentiels pour nous maintenir en bonne santé :

- Macronutriments : Protéines, Lipides & Glucides.
- Micro-nutriments : Vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Fibres.

Chaque morphologie possède des aliments (des produits) qui lui conviennent plus ou moins c'est-à-dire qui consommé de façon adapté aide à équilibrer ou de façon inadaptée accentue sa silhouette en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses.

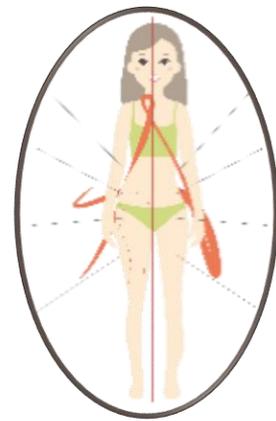
Découvrez ceux qui sont le plus adaptés à la morphologie en A.

<p>b- Forces +</p> 	<p><u>Les aliments qui conviennent le mieux aux personnes ayant une morphologie en A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucides – Féculents complets : pâtes, riz, pain, céréales • Glucides – Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots rouges-blancs - cornille... • Protéines : viande blanche, poisson blanc, crustacés • Glucides - Légumes riches en glucides : butternut, panais, potimarron... • Glucides – Légumes riches en eau : courgette, poireau, endive, concombre, asperge, haricots vert-beurre, navet, choux, champignon... • Protéines & Bonnes graisses : saumon, maquereau, sardine • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3 • Glucides – Fruits : framboises, citron, groseille, mandarine, abricot, nectarine, miel d'Acacia, sirop d'agave... • Superaliments : épices, aromates...
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les aliments qui peuvent être consommés avec attention par une morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3, avocat, olive, noix, amandes, noisettes • Mauvaises graisses intéressantes : cacao 100%, chocolat noir >80%, fromage à pâte dure, brebis, chèvre, œuf • Glucides - Fruits : banane, raisin... • Fruits : compote, confiture...
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les aliments qui doivent être limités et consommés avec grande attention par une V :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauvaises graisses : beurre cuit, fritures, saucisse, saucisson, viande grasse • Féculents-céréales-pains raffinés-transformés : pain blanc, purée, frites, chips... • Calories vides & Produits transformés : chocolat blanc-lait, confiserie, biscuits sucrés, viennoiserie, pâtisserie, biscuits salés... • Sucres raffinés-transformés : bonbons, boissons sucrées, sucre blanc... • Alcool

Aliments conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en V :

- **Aliments à privilégier : Féculents complets, légumes secs, Protéines, Légumes, Fruits....**
- **Aliments/produits à modérer : Bonnes graisses, Mauvaises graisses intéressantes, Fruits....**
- **Aliments/produits à limiter : Mauvaises graisses, Calories vides, Alcool...**

Découvrez, les Associations des aliments adaptés pour la morphologie en A → **C**



C- Les Associations (non-association) A – Comment ?

« Les Associations ou Non – Associations des aliments sont le Cœur de la Méthode IntuiShape » !

Elles permettent d'apprendre de façon pédagogique et durable à :

- Préserver les écarts et le plaisir.
- Eviter les excès et la prise de poids.

Elles offrent la garantie :

- D'une perte de poids globale en équilibrant notre alimentation.
- D'une perte de poids ciblée en harmonisant notre silhouette : Hanches et Cuisses.

Chaque morphologie peut les utiliser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en A.

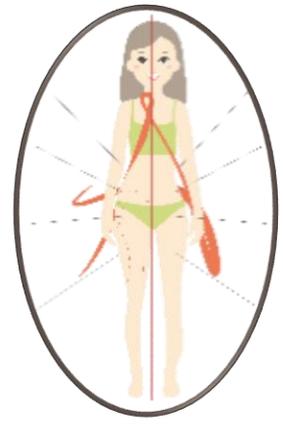
<p>a- Forces +</p>	<p><u>Les associations ou non-associations indispensables pour équilibrer la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner les hanches et les cuisses. - De préserver le buste et la taille. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - D'élargir les hanches et les cuisses. - De stocker au niveau des hanches et des cuisses. • Evictions ou restrictions d'aliments essentiels, qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Des fringales et appels au sucre et au mauvais gras. - Des faiblesses de circulation au niveau des jambes. - Une fatigue chronique
<p>b- Vigilances ≈</p>	<p><u>Les associations ou non-associations à connaître pour la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner le ventre. - D'affiner les bras si nécessaire. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - De stocker au niveau du ventre. - D'élargir la taille. • Evictions ou restrictions d'aliments qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Un stockage au niveau des hanches, des cuisses et du ventre possible. - Une perte importante du haut du corps et un stockage hanches et cuisses.
<p>c- Faiblesses</p>	<p><u>Les associations et non -associations qui méritent une grande attention à la A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments de bonne qualité ou intéressants qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A un stockage sur la taille et le ventre. - A un besoin d'activité prolongée régulière. - A un aspect de la peau de la taille et du ventre moins lisse • Non Associations d'aliments de médiocre qualité qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A déstocker sur les hanches, les cuisses. - A Préserver le plaisir et la convivialité - A préserver sa santé et son bien-être !

Associations conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en A :

- **Associations : préserver tous les nutriments et harmoniser la silhouette en affinant les hanches, cuisses.**
- **Associations & Non-Associations : préserver les écarts et le plaisir. Ainsi que le buste et la taille.**
- **Associations & Non- Associations : éviter les excès et de déséquilibrer la silhouette.**

Découvrez, le Moment le plus adapté pour chaque aliment pour la morphologie en A → D

D- Le Moment A - Quand ?



Comprendre et observer le Moment de la journée où l'on place les aliments nous donnent la possibilité :

- D'optimiser leur l'utilisation.
- D'adapter nos repas, nos envies.
- Eviter les messages inappropriés.
- Trouver un équilibre entre nos besoins physiologiques et nos besoins humains.

Chaque morphologie peut les optimiser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en A.

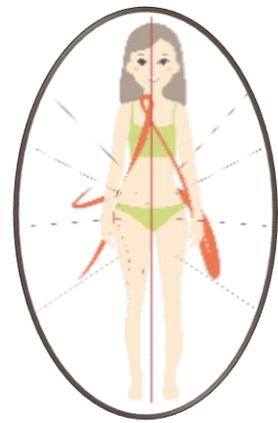
<p>d- Forces +</p>	<p><u>Le Moment avec la Qualité les plus adaptés pour la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : <ul style="list-style-type: none"> - Céréales- Pain non raffinés - Protéines maigres - Bonnes graisses • Déjeuner : <ul style="list-style-type: none"> - Céréales- Pain non raffinés et/ou Légumes secs - Protéines maigres - Bonnes graisses • Collation ou Activité prolongée : Fruit • Dîner : <ul style="list-style-type: none"> - Protéines maigres - Céréales non raffinés et/ou Légumes secs et/ou Légumes riches en glucides - Légumes riches en eau - Bonnes graisses
<p>b- Vigilances ≈</p>	<p><u>Le Moment avec la Qualité possibles mais moins adaptés pour la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Fruit • Déjeuner : Mauvaises graisses intéressantes, Légumes pauvre en glucides • Collation ou Activité prolongée : Bonnes graisses, mauvaises graisses intéressantes • Dîner : Mauvaises graisses intéressantes, Fruit, Féculents raffinés
<p>c- Faiblesses -</p>	<p><u>Le Moment avec la Qualité les moins adaptés pour la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Céréales-Pains raffinés, Sucres raffinés, Calories vides • Déjeuner : Pain raffinés, Mauvaises graisses, Calories vides, Produits transformés • Collation ou Activité physique : Calories vides, Pains raffinés, Produits transformés, sucres raffinés ou transformés • Dîner : Mauvaises graisses, Pain raffiné, Fruits ou produits transformés, sucres raffinés ou transformés

Les bons aliments au Moment opportun pour les personnes ayant une morphologie en A :

- **A privilégier :** Les Pain-Céréales non raffinés, les Protéines maigres, Les Bonnes Graisses.
- **A modérer :** Les Mauvaises graisses intéressantes au déjeuner.
- **A modérer :** Les fruits riches en sucre au petit déjeuner.
- **A limiter :** Les Mauvaises graisses intéressantes et les Fruits riche en sucre au dîner.

Découvrez, l'Activité physique la plus adapté pour la morphologie en A → **E**

E- L'Activité A – Où ?



L'Activité physique au-delà du sport est un atout pour le corps et l'esprit dans le processus d'amincissement car, elle permet un :

- Bien-être émotionnel : se détendre, lâcher prise, écouter son corps.
- Bien-être physique : tonifier la silhouette, dégrader les réserves et ressentir son corps

Il existe 2 grands axes d'activités physiques qu'il est important d'adapter et/ou de combiner :

- Activées prolongées douce, modérée ou intense : vélo, natation, marche, course à pied, ménage...
- Renforcement musculaire doux, modéré ou intense : gym, Pilates, Yoga, Hiit, Tabata, musculation...

Chaque morphologie peut les pratiquer en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en A.

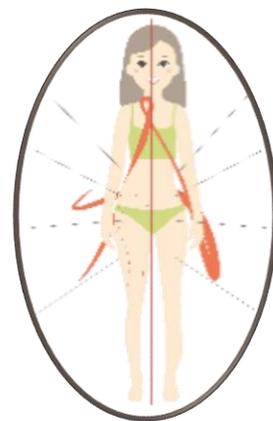
<p>b- Forces +</p> 	<p><u>Les Activités physiques qui permettent au mieux d'harmoniser la morphologie en A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour affiner le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée modérée. - Renforcement musculaire doux. • Pour préserver le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée douce sans effort sur les jambes. - Avant 1h l'activité prolongée → Belle quantité de Glucides : féculents complets ou légumes secs ou pain non raffiné - Pendant 30 min après l'activité prolongée → Belle quantité de Glucides : féculents complet ou légumes secs ou fruit entier au choix - Renforcement musculaire modéré ou intense • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement doux
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les Activités physiques possibles avec modération pour la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée « trop douce » - Renforcement musculaire modéré • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée trop intense - Renforcement musculaire doux • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement modéré ou intense.
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les Activités physiques déconseillées qui déséquilibrent la morphologie A :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire intense qui accentue le bas du corps : hanches et cuisses • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée intense qui affinera le buste et la taille. • La ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement intense qui pourrait faire ressortir le ventre

Activités physiques conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en A :

- **Affiner le bas, les hanches et les cuisses : préférez l'activité prolongée et renforcement doux.**
- **Préserver le haut, le buste et la taille : préférez le renforcement musculaire modéré ou intense.**
- **Accentuer le bas, les hanches et les cuisses : éviter le renforcement musculaire modéré ou intense.**

Découvrez, les Proportions les plus adaptées, « de tout ce qui précède », pour la morphologie en A → **F**

F- Les Proportions A – Combien ?



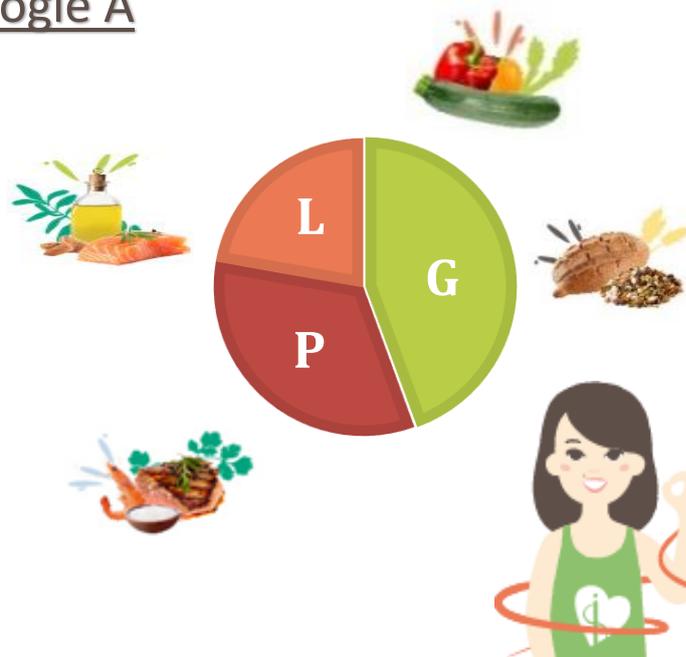
Les Quantités mais surtout Proportions des aliments, les uns par rapport aux autres, ne peuvent être définis sans prendre en compte tous les facteurs permettant de donner les messages adaptés à chaque corps en fonction de sa Morphologie :

- Identifier la Morphologie A.
- Intégrer la Qualité.
- Mettre en place les Associations.
- Placer la Qualité et les Associations au bon Moment.
- Adapter à l'Activité Physique.

Chaque morphologie a un Equilibre, une façon communiquer avec son corps, qui lui convient en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celui le plus adapté à la morphologie en A.

Proportions Journée Morphologie A

- Glucides :
Légumes Crudités
Féculents complets Légumes Secs
Fruit
- Protéines :
Viande Poisson maigres
Laitage maigres
- Lipides :
Bonnes Graisses
Mauvais Graisses intéressantes



Proportions conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en A :

- Les Glucides à répartir entre les glucides stables Plus, les stables Plus et les instables Naturels.
- Les Lipides à répartir entre les Oméga et les Acides gras à chaînes courtes.
- Les Protéines à répartir entre les protéines Végétales et les Animales.

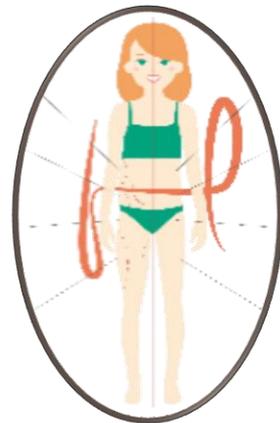


Si vous vous reconnaissez dans la Morphologie A, vous bénéficiez :

De Belles Qualités : une taille fine et des hanches généreuses

&

De Grandes Forces : les Féculents complets et les Protéines



I – Vous avez une morphologie en - H (ou O)

A- La Morphologie H – Qui ?

Chacun de nous est Unique mais nous avons également des caractéristiques communes. Les personnes ayant une structure morphologique en A se reconnaissent par :

- Une poitrine menue.
- Un buste plus large.
- Une taille peu marquée.
- Des hanches étroites.
- Des cuisses larges.

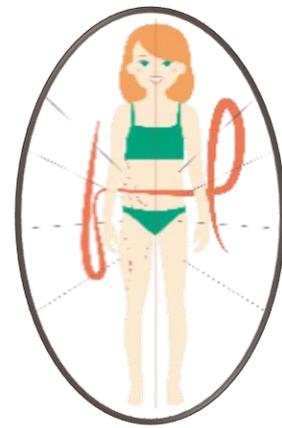
Chaque morphologie possède ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en H.

<p>e- Forces +</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en H ont pour forces :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les hanches qui sont étroites et qui le restent. • Le ventre plutôt plat. <p>Ces caractéristiques sont des atouts majeurs qui leur permettent d’orienter leur alimentation pour préserver les hanches et affiner la taille, les cuisses. Mais avec un équilibre inadapté le buste et la taille pourraient s’élargir rapidement et accentuer le haut de leur corps.</p>
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en H ont pour zones de vigilances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Des cuisses qui peuvent se développer facilement • Les bas qui peuvent avoir tendance à s’élargir sur le biceps. <p>Les zones de vigilances ne sont pas en soi des faiblesses majeures mais peuvent s’accroître avec une Qualité et des Associations inadaptées.</p>
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en H ont pour faiblesses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une poitrine menue qui peut être perdue rapidement et déséquilibrer la morphologie. • Une taille qui a tendance à s’élargir rapidement. • Des cuisses larges qui ont tendance à s’épaissir facilement qui accentue le phénomène de rétention d’eau et mauvaise circulation du sang qui donne la sensation de jambes lourdes. <p>Il est important de connaître et comprendre ses faiblesses pour apprendre à manger et trouver l’équilibre qui permettent d’harmoniser la silhouette et éviter d’accroître ses fragilités.</p>

Objectifs conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en H :

- **Affiner le haut du corps : la taille – Affiner le bas du corps : les cuisses.**
- **Affiner potentiellement la zone intermédiaire : le ventre.**
- **Préserver le bas du corps : les hanches – Préserver le haut du corps : la poitrine.**

Découvrez, la Qualité des aliments adaptés pour la morphologie en H en poursuivant votre lecture → **B**



B- La Qualité des Aliments H – Quoi ?

La Qualité nutritionnelle correspond à la capacité des aliments ou des produits à nous apporter des nutriments : macro et micro-nutriments nécessaires et essentiels pour nous maintenir en bonne santé :

- Macronutriments : Protéines, Lipides & Glucides.
- Micro-nutriments : Vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Fibres.

Nous possédons tous une base commune liée à la Qualité des aliments mais chaque morphologie possède des aliments (des produits) qui lui conviennent plus ou moins.

C'est-à-dire que consommés de façon adaptée aide à équilibrer ou de façon inadaptée accentue sa silhouette en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses.

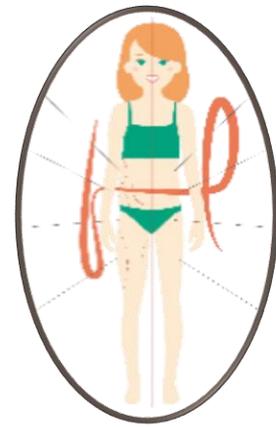
Découvrez ceux qui sont le plus adaptés à la morphologie en H.

<p>c- Forces +</p> 	<p><u>Les aliments qui conviennent le mieux aux personnes ayant une morphologie en H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucides – Légumes riches en eau : courgette, poireau, endive, concombre, asperge, haricots vert-beurre, navet, choux, champignon... • Glucides – Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots rouges-blancs - cornille... • Protéines : viande blanche, poisson blanc, crustacés • Protéines & Bonnes graisses : saumon, maquereau, sardine • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3 • Glucides – Fruits : framboises, citron, groseille, sirop d'agave... • Superaliments : épices, aromates...
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les aliments qui peuvent être consommés avec attention par une morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucides – Féculents complets : pâtes, riz, pain, céréales • Glucides - Fruits : mandarine, abricot, nectarine, miel d'Acacia... • Glucides - Fruits : banane, raisin... • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3, avocat, olive, noix, amandes, noisettes • Mauvaises graisses intéressantes : cacao 100%, chocolat noir >80%, fromage à pâte dure, brebis, chèvre, œuf
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les aliments qui doivent être limités et consommés avec grande attention par une H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauvaises graisses : beurre cuit, fritures, saucisse, saucisson, viande grasse • Féculents-céréales-pains raffinés-transformés : pain blanc, purée, frites, chips... • Calories vides & Produits transformés : chocolat blanc-lait, confiserie, biscuits sucrés, viennoiserie, pâtisserie, biscuits salés... • Sucres raffinés-transformés : bonbons, boissons sucrées, sucre blanc... • Alcool • Fruits : compote, confiture...

Aliments conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en H :

- **Aliments à privilégier : Légumes riches en eau, Protéines Maigre, Légumes secs, Bonnes graisses**
- **Aliments/produits à modérer : Mauvaises graisses intéressantes, Féculents-Pain non raffinés, Fruits....**
- **Aliments/produits à limiter : Sucre raffiné, Mauvaises graisses, Calories vides, Alcool...**

Découvrez, les Associations des aliments adaptés pour la morphologie en H → **C**



C- Les Associations (non-association) H – Comment ?

« Les Associations ou Non – Associations des aliments sont le Cœur de la Méthode IntuiShape » !

Elles permettent d'apprendre de façon pédagogique et durable à :

- Préserver les écarts et le plaisir.
- Eviter les excès et la prise de poids.

Elles offrent la garantie :

- D'une perte de poids globale en équilibrant notre alimentation.
- D'une perte de poids ciblée en harmonisant notre silhouette : Taille et Cuisses.

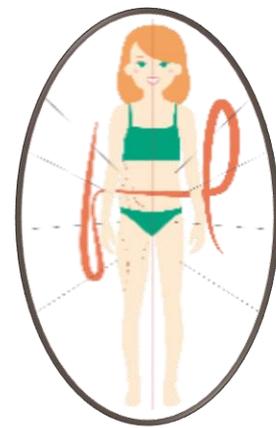
Chaque morphologie peut les utiliser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en H.

<p>a- Forces +</p>	<p><u>Les associations ou non-associations indispensables pour équilibrer la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner la taille et les cuisses. - De préserver les hanches. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - D'élargir la taille et les cuisses. - De stocker au niveau de la taille et des cuisses. • Evictions ou restrictions d'aliments essentiels, qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Des fringales et appels au sucre et au mauvais gras. - Des faiblesses de circulation au niveau des jambes et cardiovasculaires. - Une fatigue chronique
<p>b- Vigilances ≈</p>	<p><u>Les associations ou non-associations à connaître pour la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner le ventre. - D'affiner les bras si nécessaire. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - De stocker au niveau du ventre. - D'élargir les hanches, le buste. • Evictions ou restrictions d'aliments qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Un stockage au niveau de la taille, des cuisses et du ventre possible. - Une perte importante du haut du corps : poitrine et un stockage sur les cuisses.
<p>c- Faiblesses</p>	<p><u>Les associations et non -associations qui méritent une grande attention à la H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments de bonne qualité ou intéressants qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A un stockage sur la taille et des cuisses. - A un besoin d'activité prolongée régulière. - A un aspect de la peau des hanches et du ventre moins lisse • Non Associations d'aliments de médiocre qualité qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A déstocker sur la taille et les cuisses. - A Préserver le plaisir et la convivialité - A préserver sa santé et son bien-être !

Associations conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en H :

- **Associations : préserver tous les nutriments et harmoniser la silhouette en affinant la taille, les cuisses.**
- **Associations & Non-Associations : préserver les écarts et le plaisir. Ainsi que la poitrine et les hanches.**
- **Associations & Non- Associations : éviter les excès et de déséquilibrer la silhouette.**

Découvrez, le Moment le plus adapté pour chaque aliment pour la morphologie en H → **D**



D- Le Moment H - Quand ?

Comprendre et observer le Moment de la journée où l'on place les aliments nous donnent la possibilité :

- D'optimiser leur l'utilisation.
- D'adapter nos repas, nos envies.
- Eviter les messages inappropriés.
- Trouver un équilibre entre nos besoins physiologiques et nos besoins humains.

Chaque morphologie peut les optimiser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en H.

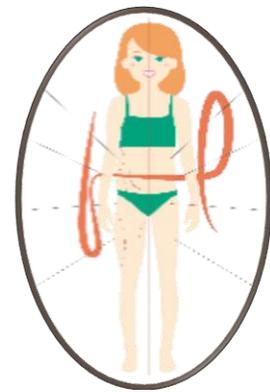
<p>f- Forces +</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les plus adaptés pour la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : <ul style="list-style-type: none"> - Bonnes graisses • Déjeuner : <ul style="list-style-type: none"> - Légumes riches en eau - Légumes secs - Protéines maigres - Bonnes graisses • Collation ou Activité prolongée : Fruit ou Oléagineux • Dîner : <ul style="list-style-type: none"> - Protéines maigres - Légumes secs ou Légumes riches en glucides - Légumes riches en eau - Bonnes graisses
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité possibles mais moins adaptés pour la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Pain-Céréales non raffinés • Déjeuner : Mauvaises graisses intéressantes, Pain-Céréales non raffinés • Collation ou Activité prolongée : mauvaises graisses intéressantes, Fruits riches en sucre • Dîner : Mauvaises graisses intéressantes, Féculents non raffinés
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les moins adaptés pour la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Céréales-Pains raffinés, Sucres raffinés, Calories vides • Déjeuner : Pain raffinés, Mauvaises graisses, Calories vides, Produits transformés • Collation ou Activité physique : Calories vides, Pains raffinés, Produits transformés, sucres raffinés ou transformés • Dîner : Mauvaises graisses, Pains-Féculents raffinés, Fruits ou produits transformés, sucres raffinés ou transformés

Les bons aliments au Moment opportun pour les personnes ayant une morphologie en H :

- **A privilégier :** Les Légumes riches en eau, les Protéines maigres, les Légumes secs, les Bonnes Graisses.
- **A modérer :** Les Féculents non raffinés, les Mauvaises graisses intéressantes au déjeuner.
- **A modérer :** Les fruits riches en sucre en collation.
- **A limiter :** Les Féculents-Pain non raffinés, les Mauvaises graisses intéressantes et les Fruits.

Découvrez, l'Activité physique la plus adapté pour la morphologie en H → **E**

E- L'Activité H – Où ?



L'Activité physique au-delà du sport est un atout pour le corps et l'esprit dans le processus d'amincissement car, elle permet un :

- Bien-être émotionnel : se détendre, lâcher prise, écouter son corps.
- Bien-être physique : tonifier la silhouette, dégrader les réserves et ressentir son corps.

Il existe 2 grands axes d'activités physiques qu'il est important d'adapter et/ou de combiner :

- Activées prolongées douce, modérée ou intense : vélo, natation, marche, course à pied, ménage...
- Renforcement musculaire doux, modéré ou intense : gym, Pilates, Yoga, Hiit, Tabata, musculation...

Chaque morphologie peut les pratiquer en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en H.

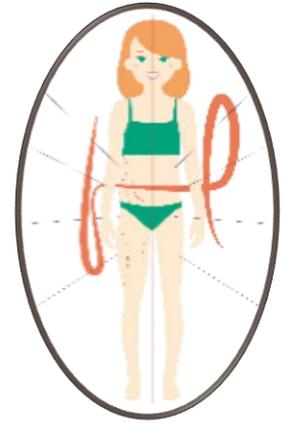
<p>c- Forces +</p>	<p><u>Les Activités physiques qui permettent au mieux d'harmoniser la morphologie en H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour affiner la taille et les cuisses : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée modérée ou intense. - Avant 1h30 à 2h l'activité prolongée → Petite quantité de Glucides : féculents complets ou légumes secs ou rien - Pendant 30 min après l'activité prolongée → Petite quantité de Glucides : féculents complet ou légumes secs ou fruit entier peu sucré - Renforcement musculaire doux. • Pour préserver le buste et les hanches : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée douce sans effort sur les jambes. - Renforcement musculaire doux. • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement doux
<p>b- Vigilances ≈</p>	<p><u>Les Activités physiques possibles avec modération pour la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée « trop douce » - Renforcement musculaire modéré • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée trop intense. - Renforcement musculaire modéré ou intense • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement modéré ou intense.
<p>c- Faiblesses -</p>	<p><u>Les Activités physiques déconseillées qui déséquilibrent la morphologie H :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire intense qui élargissent les cuisses. • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire intense qui élargissent le buste. • La ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> • Renforcement intense qui pourrait faire ressortir le ventre

Activités physiques conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en H :

- **Affiner la taille les cuisses : préférez l'activité prolongée modérée et renforcement doux.**
- **Préserver les hanches et le buste : préférez le renforcement musculaire doux.**
- **Accentuer la taille et les cuisses : éviter l'activité prolongée et le renforcement musculaire modéré ou intense.**

Découvrez, les Proportions les plus adaptées, « de tout ce qui précède », pour la morphologie en H → **F**

F- Les Proportions H – Combien ?



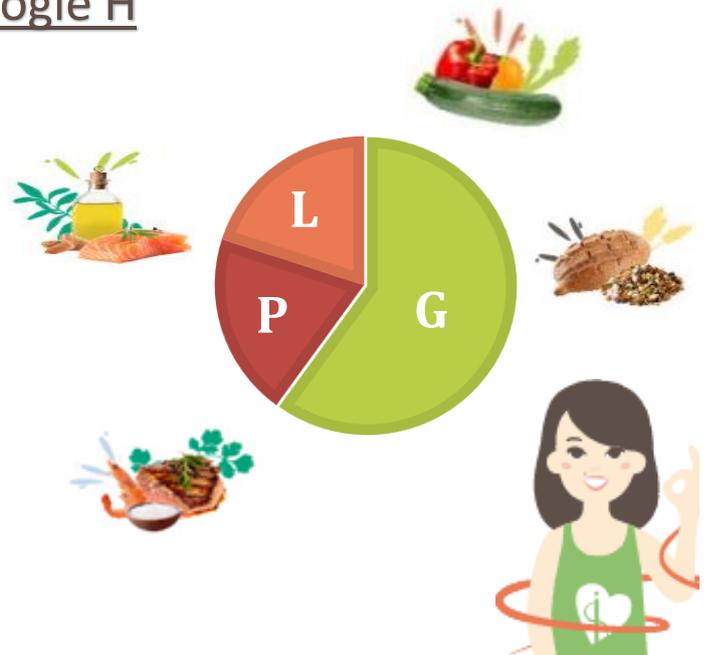
Les Quantités mais surtout Proportions des aliments, les uns par rapport aux autres, ne peuvent être définis sans prendre en compte tous les facteurs permettant de donner les messages adaptés à chaque corps en fonction de sa Morphologie :

- Identifier la Morphologie H.
- Intégrer la Qualité.
- Mettre en place les Associations.
- Placer la Qualité et les Associations au bon Moment.
- Adapter à l'Activité Physique.

Chaque morphologie a un Equilibre, une façon communiquer avec son corps, qui lui convient en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celui le plus adapté à la morphologie en H.

Proportions Journée Morphologie H

- Glucides :
Légumes Crudités
Féculeux complets Légumes Secs
Fruit
- Protéines :
Viande Poisson maigres
Laitage maigres
- Lipides :
Bonnes Graisses
Mauvais Graisses intéressantes



Proportions conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en H :

- Les Glucides à répartir entre les glucides stables Moins, les stables Plus et les instables Naturels.
- Les Lipides à répartir entre les Oméga et les Acides gras à chaînes courtes.
- Les Protéines à répartir entre les protéines Végétales et les Animales.

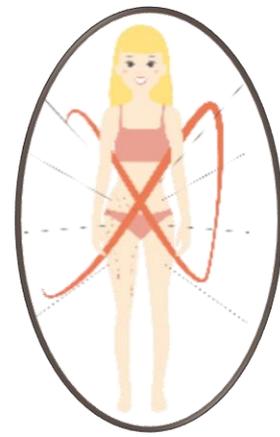


Si vous vous reconnaissez dans la Morphologie H, vous bénéficiez :

De Belles Qualités : des Hanches fines et un Ventre plat

&

De Grandes Forces : les Légumes et les Oméga



I – Vous avez une morphologie en - X (ou 8)

A- La Morphologie X – Qui ?

Chacun de nous est Unique mais nous avons également des caractéristiques communes. Les personnes ayant une structure morphologique en A se reconnaissent par :

- Une poitrine généreuse.
- Un buste étroit.
- Une taille bien marquée.
- Des hanches arrondies.
- Des cuisses fines.

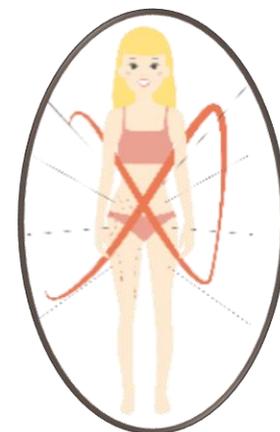
Chaque morphologie possède ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en X.

<p>g- Forces +</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en X ont pour forces :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un buste étroit avec une poitrine généreuse. • Une taille bien marquée. • Des cuisses fines <p>Ces caractéristiques sont des atouts majeurs qui leur permettent d'orienter leur alimentation pour préserver la taille et affiner les hanches. Mais avec un équilibre inadéquat les hanches pourraient s'élargir rapidement et accentuer le bas de leur corps.</p>
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en X ont pour zones de vigilances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le haut des cuisses qui ont tendance s'élargir facilement. • Le ventre qui peut s'arrondir. <p>Les zones de vigilances ne sont pas en soi des faiblesses majeures mais peuvent s'accroître avec une Qualité et des Associations inadéquates.</p>
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les personnes ayant une morphologie en X ont pour faiblesses :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Un buste menu qui peut être perdu rapidement. • Une poitrine généreuse qui pourrait occasionner des problèmes de dos. • Une taille qui a tendance à s'affiner rapidement. • Des hanches arrondies qui ont tendance à s'épaissir facilement qui accentue le phénomène de rétention d'eau et mauvaise circulation du sang qui donne la sensation de jambes lourdes. <p>Il est important de connaître et comprendre ses faiblesses pour apprendre à manger et trouver l'équilibre qui permettent d'harmoniser la silhouette et éviter d'accroître ses fragilités.</p>

Objectifs conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en X :

- **Affiner le bas du corps : les hanches.**
- **Affiner potentiellement la zone intermédiaire : le ventre.**
- **Préserver le haut du corps : la taille.**

Découvrez, la Qualité des aliments adaptés pour la morphologie en X en poursuivant votre lecture → **B**



B- La Qualité des Aliments X – Quoi ?

La Qualité nutritionnelle correspond à la capacité des aliments ou des produits à nous apporter des nutriments : macro et micro-nutriments nécessaires et essentiels pour nous maintenir en bonne santé :

- Macronutriments : Protéines, Lipides & Glucides.
- Micro-nutriments : Vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Fibres.

Nous possédons tous une base commune liée à la Qualité des aliments mais chaque morphologie possède des aliments (des produits) qui lui conviennent plus ou moins.

C'est-à-dire que consommés de façon adaptée aide à équilibrer ou de façon inadaptée accentue sa silhouette en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses.

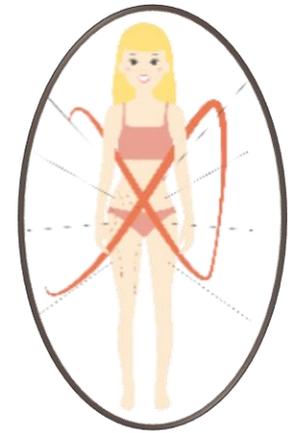
Découvrez ceux qui sont le plus adaptés à la morphologie en X.

<p>d- Forces +</p> 	<p><u>Les aliments qui conviennent le mieux aux personnes ayant une morphologie en X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucides – Féculents complets : pâtes, riz, pain, céréales • Glucides – Légumes secs : pois chiches, lentilles, haricots rouges-blancs - cornille... • Protéines : viande blanche, poisson blanc, crustacés • Glucides - Légumes riches en glucides : butternut, panais, potimarron... • Glucides – Légumes riches en eau : courgette, poireau, endive, concombre, asperge, haricots vert-beurre, navet, choux, champignon... • Protéines & Bonnes graisses : saumon, maquereau, sardine • Bonnes graisses : huiles riches en oméga 9 et 3, avocat, olive, noix, amandes, noisettes • Glucides – Fruits : framboises, citron, groseille, mandarine, abricot, nectarine, miel d'Acacia, sirop d'agave... • Superaliments : épices, aromates...
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les aliments qui peuvent être consommés avec attention par une morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Glucides – Pain-Céréales non raffinés : pain complet-seigle-son, flocons d'avoine... • Glucides - Fruits : banane, raisin... • Fruits : compote, confiture... • Mauvaises graisses intéressantes : cacao 100%, chocolat noir >80%, fromage à pâte dure, brebis, chèvre, œuf
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Les aliments qui doivent être limités et consommés avec grande attention par une X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mauvaises graisses : beurre cuit, fritures, saucisse, saucisson, viande grasse • Féculents-céréales-pains raffinés-transformés : pain blanc, purée, frites, chips... • Calories vides & Produits transformés : chocolat blanc-lait, confiserie, biscuits sucrés, viennoiserie, pâtisserie, biscuits salés... • Sucres raffinés-transformés : bonbons, boissons sucrées, sucre blanc... • Alcool

Aliments conseillés pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en X :

- **Aliments à privilégier : Féculents complets, Protéines, Bonnes Graisses, Légumes, Fruit.**
- **Aliments/produits à modérer : Mauvaises graisses intéressantes, Féculents-Pain non raffinés, Fruits....**
- **Aliments/produits à limiter : Sucre raffiné, Mauvaises graisses, Calories vides, Alcool...**

Découvrez, les Associations des aliments adaptés pour la morphologie en X → **C**



C- Les Associations (non-association) X – Comment ?

« Les Associations ou Non – Associations des aliments sont le Cœur de la Méthode IntuiShape » !

Elles permettent d'apprendre de façon pédagogique et durable à :

- Préserver les écarts et le plaisir.
- Eviter les excès et la prise de poids.

Elles offrent la garantie :

- D'une perte de poids globale en équilibrant notre alimentation.
- D'une perte de poids ciblée en harmonisant notre silhouette : Hanches et le Ventre.

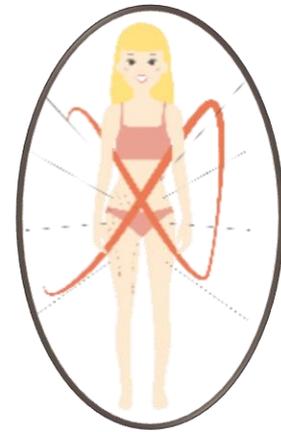
Chaque morphologie peut les utiliser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celles qui correspondent à la morphologie en X.

<p>a- Forces +</p>	<p><u>Les associations ou non-associations indispensables pour équilibrer la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner les hanches. - De préserver la taille. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - D'élargir les hanches. - De stocker au niveau du ventre. • Evictions ou restrictions d'aliments essentiels, qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Des fringales et appels au sucre et au mauvais gras. - Des faiblesses de circulation au niveau des jambes. - Une fatigue chronique
<p>b- Vigilances ≈</p>	<p><u>Les associations ou non-associations à connaître pour la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments qui se complètent, s'équilibrent et qui permettent : <ul style="list-style-type: none"> - D'affiner le haut des cuisses. - D'affiner les bras si nécessaire. • Non Associations d'aliments qui s'opposent, se déséquilibrent et qui évitent : <ul style="list-style-type: none"> - De stocker au niveau du ventre et du haut des cuisses - D'élargir les hanches. • Evictions ou restrictions d'aliments qui provoquent : <ul style="list-style-type: none"> - Un stockage au niveau du ventre, des hanches et du haut des cuisses. - Une perte importante du haut du corps : taille et un stockage sur le ventre, les hanches.
<p>c- Faiblesses</p>	<p><u>Les associations et non -associations qui méritent une grande attention à la X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Associations d'aliments de bonne qualité ou intéressants qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A un stockage sur le haut des cuisses. - A un besoin d'activité prolongée régulière. - A un aspect de la peau des hanches et du ventre moins lisse • Non Associations d'aliments de médiocre qualité qui amènent : <ul style="list-style-type: none"> - A déstocker sur du ventre et des hanches. - A Préserver le plaisir et la convivialité - A préserver sa santé et son bien-être !

Associations conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en X :

- **Associations :** préserver tous les nutriments et harmoniser la silhouette en affinant hanches et ventre.
- **Associations & Non-Associations :** préserver les écarts et le plaisir. Ainsi que la taille.
- **Associations & Non- Associations :** éviter les excès et de déséquilibrer la silhouette.

Découvrez, le Moment le plus adapté pour chaque aliment pour la morphologie en X → **D**



D- Le Moment X - Quand ?

Comprendre et observer le Moment de la journée où l'on place les aliments nous donnent la possibilité :

- D'optimiser leur l'utilisation.
- D'adapter nos repas, nos envies.
- Eviter les messages inappropriés.
- Trouver un équilibre entre nos besoins physiologiques et nos besoins humains.

Chaque morphologie peut les optimiser en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en X.

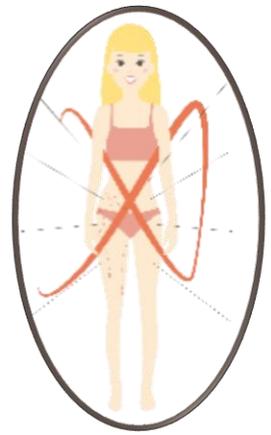
<p>h- Forces +</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les plus adaptés pour la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : <ul style="list-style-type: none"> - Bonnes graisses - Pains-Céréales non raffinés • Déjeuner : <ul style="list-style-type: none"> - Féculents non raffinés et/ou Légumes secs et/ou légumes riches en glucides - Protéines maigres - Bonnes graisses - Légumes riches en eau • Collation ou Activité prolongée : Fruit ou Oléagineux • Dîner : <ul style="list-style-type: none"> - Protéines maigres - Féculents non raffinés ou Légumes secs et/ou légumes riches en glucides - Légumes riches en eau - Bonnes graisses
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité possibles mais moins adaptés pour la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Fruit • Déjeuner : Mauvaises graisses, Pains non raffinés • Collation ou Activité prolongée : mauvaises graisses, Fruits transformés • Dîner : Mauvaises graisses, Pains non raffinés
<p>c- Faiblesses -</p> 	<p><u>Le Moment avec la Qualité les moins adaptés pour la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Petit déj : Mauvaises graisses, Céréales-Pains raffinés, Sucres raffinés, Calories vides • Déjeuner : Pain raffinés, Mauvaises graisses, Calories vides, Produits transformés • Collation ou Activité physique : Calories vides, Pains raffinés, Produits transformés, sucres raffinés ou transformés • Dîner : Mauvaises graisses, Pains-Féculents raffinés, Fruits ou produits transformés, sucres raffinés ou transformés

Les bons aliments au Moment opportun pour les personnes ayant une morphologie en X :

- **A privilégier :** Les Féculents non raffinés, Légumes secs, les Protéines, Les Bonnes graisses.
- **A modérer :** Les Pains non raffinés, les Mauvaises graisses intéressantes au déjeuner.
- **A modérer :** Les fruits riches en sucre, Mauvaises graisses intéressantes en collation.
- **A limiter :** Les Pains non raffinés, les Mauvaises graisses intéressantes.

Découvrez, l'Activité physique la plus adapté pour la morphologie en X → **E**

E- L'Activité X – Où ?



L'Activité physique au-delà du sport est un atout pour le corps et l'esprit dans le processus d'amincissement car, elle permet un :

- Bien-être émotionnel : se détendre, lâcher prise, écouter son corps.
- Bien-être physique : tonifier la silhouette, dégrader les réserves et ressentir son corps.

Il existe 2 grands axes d'activités physiques qu'il est important d'adapter et/ou de combiner :

- Activées prolongées douce, modérée ou intense : vélo, natation, marche, course à pied, ménage...
- Renforcement musculaire doux, modéré ou intense : gym, Pilates, Yoga, Hiit, Tabata, musculation...

Chaque morphologie peut les pratiquer en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez ceux les plus adaptés à la morphologie en X.

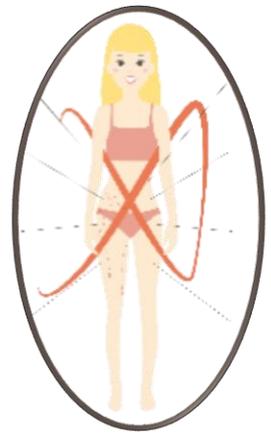
<p>d- Forces +</p> 	<p><u>Les Activités physiques qui permettent au mieux d'harmoniser la morphologie en X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour affiner les hanches : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée douce ou modérée. - Renforcement musculaire modéré. • Pour préserver la taille : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée douce ou modérée. - Avant 1h l'activité prolongée → Belle quantité de Glucides : féculents complets ou légumes secs - Pendant 30 min après l'activité prolongée → Belle quantité de Glucides : féculents complet ou légumes secs ou pain non raffiné ou fruit entier au choix - Renforcement musculaire modéré ou intense. • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement doux ou modéré.
<p>b- Vigilances ≈</p> 	<p><u>Les Activités physiques possibles avec modération pour la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée « trop douce » - Renforcement musculaire intense • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée trop intense - Renforcement musculaire doux • Pour tonifier la ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement modéré.
<p>c- Faiblesses</p> 	<p><u>Les Activités physiques déconseillées qui déséquilibrent la morphologie X :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour le bas du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement musculaire intense qui élargissent le haut des cuisses. • Pour le haut du corps : <ul style="list-style-type: none"> - Activité prolongée intense qui affinera la taille. • La ceinture abdominale : <ul style="list-style-type: none"> - Renforcement intense qui pourrait faire ressortir le ventre

Activités physiques conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en X :

- **Affiner les hanches :** préférez l'activité prolongée douce ou modérée et renforcement doux.
- **Préserver la taille :** préférez l'activité prolongée douce et renforcement musculaire modéré.
- **Accentuer les hanches :** éviter l'activité prolongée intense et le renforcement musculaire intense.

Découvrez, les Proportions les plus adaptées, « de tout ce qui précède », pour la morphologie en X → **F**

F- Les Proportions X – Combien ?



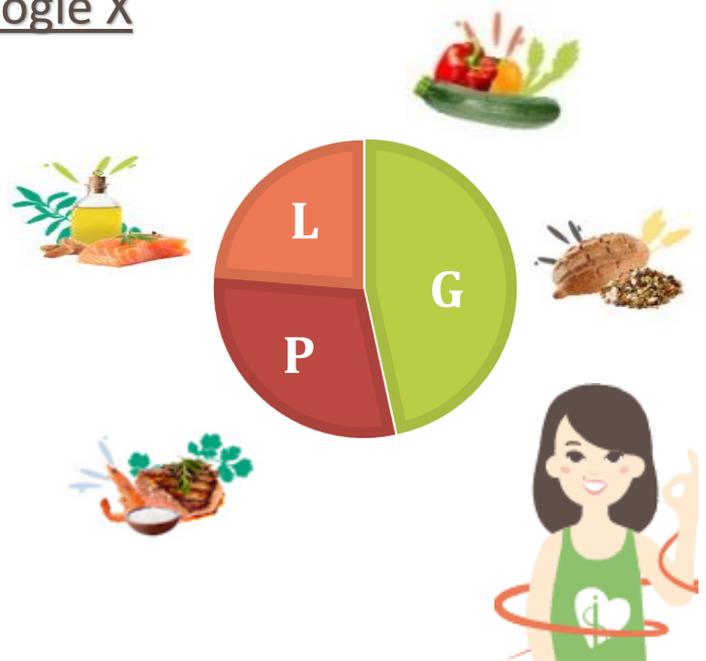
Les Quantités mais surtout Proportions des aliments, les uns par rapport aux autres, ne peuvent être définis sans prendre en compte tous les facteurs permettant de donner les messages adaptés à chaque corps en fonction de sa Morphologie :

- Identifier la Morphologie H.
- Intégrer la Qualité.
- Mettre en place les Associations.
- Placer la Qualité et les Associations au bon Moment.
- Adapter à l'Activité Physique.

Chaque morphologie a un Equilibre, une façon communiquer avec son corps, qui lui convient en fonction de ses forces, ses zones de vigilances et ses faiblesses. Découvrez celui le plus adapté à la morphologie en X.

Proportions Journée Morphologie X

- Glucides :
Légumes Crudités
Féculents complets Légumes Secs
Fruit
- Protéines :
Viande Poisson maigres
Laitage maigres
- Lipides :
Bonnes Graisses
Mauvais Graisses intéressantes



Proportions conseillées pour harmoniser la silhouette des personnes ayant une morphologie en X :

- Les Glucides à répartir entre les glucides stables Moins, les stables Plus et les instables Naturels.
- Les Lipides à répartir entre les Oméga et les Acides gras à chaînes courtes.
- Les Protéines à répartir entre les protéines Végétales et les Animales.



Si vous vous reconnaissez dans la Morphologie X, vous bénéficiez :

De Belles Qualités : Une poitrine généreuse et une taille fine

&

De Grandes Forces : les Féculents non raffinés et les Protéines

Conclusion

Avec Qui/Avec Quoi –

La méthode pédagogique de rééquilibrage alimentaire IntuiShape vous offre la possibilité :

- De mieux connaître votre corps pour « **adapter votre alimentation à vos Besoins et Envies** ».
- D'apprendre de façon pédagogique à « **équilibrer votre alimentation en fonction de Soi** ».
- De mincir durablement pour « **évoluer vers votre Bien-être et préserver votre Santé** ».

Cette méthode s'appuie sur l'accompagnement et l'apprentissage durable de chaque personne :

- **Comprendre & Réfléchir :**
 - Articles sur www.intushape.com → Articles
 - Livres, Podcasts (à venir)
- **Appliquer & Pratiquer :**
 - Application mobile www.intuishape.app → IntuiShape (Catégorie : Installation)
 - Recettes sur www.intuishape.app → IntuiShape (Catégorie : Installation) ou Recettes
- **Apprendre & Transmettre :**
 - Consultations www.intuishape.com → Consultations
 - Formations www.intuishape.com → Formations (à venir)

« **La Méthode Pédagogique IntuiShape est unique** », pour nous permettre :

D'apprendre à changer nos habitudes alimentaires comme nous avons appris à lire, écrire...

Où :

Notre Interlocuteur est notre **Morphologie**.

Les Lettres sont la **Qualité des Aliments**.

Les Syllabes & Les Mots sont les **Associations des Aliments** dans nos Repas.

La Phrase est le **Moment dans la Journée** où nous les plaçons.

Le rythme de la phrase est l'**Activité physique** que nous pratiquons.

La Logique est liée aux **Proportions des Aliments** les uns par rapport aux autres.

...Pour communiquer avec bienveillance, mincir sans souffrir et harmoniser notre silhouette !

Si nous comprenons notre **Interlocuteur**, nous connaissons les **Lettres**, nous apprenons à composer les **Syllabes** et les **Mots**, nous sommes capables d'écrire nos **Phrases**...

Puis nos **Paragraphes** (semaines), nos **Chapitres** (mois), nos **Œuvres** (années), alors chacun de nous s'offrira :

La Chance et la Liberté de (re)écrire notre plus Belle Histoire d'Amour avec notre Corps !

