

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

Hey, salut à moi, les comms ! Bienvenue sur le Mélaclifage et le podcast dans ces épisodes spéciales rentrées, cette petite série pour démarrer la rentrée à fond, pour avoir une rentrée sereine et surtout pour vraiment entamer un profond changement derrière Benila.

Donc on est déjà au 5ème épisode, je suis contente quand même d'avoir à peu près tenu Hamdouila et j'espère que les épisodes vous aident et vous font du bien, j'ai reçu beaucoup de retours et je voulais vraiment vous remercier, j'ai même ma copine hier, une amie proche qui m'a fait un petit vocale pour me dire que qu'elle suivait elle aussi ces épisodes et salement je te fais des bisous ! Donc je suis vraiment contente Hamdouila que ça vous plaît, j'espère que l'épisode d'aujourd'hui vous plaira également.

Aujourd'hui, j'avais envie de parler d'un sujet qui est super important, qui est comment je prends soin de mon corps, de ma santé et de mon énergie au quotidien. Vraiment, j'en parlais un petit peu hier, en tant que maman, ou même quand on n'est pas maman, on est focus sur nos projets, nos objectifs, nos travaux, nos études, etc. Quand on est maman, c'est encore un level et le truc, c'est qu'on a tendance à s'oublier, on a tendance à ne pas prendre soin de sa santé physique et puis on ne va pas se mentir dans notre culture, voilà moi je suis marocaine, dans notre culture, voilà, il n'y a pas vraiment ce truc de faire du sport, faire du renforcement musculaire, faire du pilate et tout, c'est pas à notre truc, tu vois. Mais moi je vois bien mes tantes au Maroc, par exemple, qui marchent tout le temps, par exemple à le fond. Bon, il y a les petites accidents dans un temps, etc. Mais qui ont cette culture, par exemple, de la marche et qui aussi, nutritivement tout ça, mange beaucoup mieux que nous, mange moins d'aliments transformés, de sucre raffiné, etc. Même si bon, ils mangent aussi à la taille avec du sucre et du semenet tout. Mais voilà, je trouve moi quand même quand je vais au bled, je vois bien qu'ils ont une alimentation plutôt saine, ils marchent beaucoup, etc. Ça c'est au Maroc. Ah oui, d'ailleurs j'ai un anecdote parce que je connaissais une personne au Maroc qui est née au Maroc, qui a grandi au Maroc, etc. Et enfin, elle est sa soeur, elle était super super super fine, vraiment même maigre, quoi, très très fine. Et c'est marrant parce qu'elles sont venues en France et leur corps a tout de suite changé en fait. Elles ont pris du poids. Elles ont pris du poids, en fait, elles ont tous pris du poids, ça c'est tout de suite vu, mais elles n'ont pas non plus pris à Hamdoulaz, elles n'étaient pas en surpoignée rien. Mais tu vois vraiment la différence. Et c'est là où tu te dis, bon, je pense qu'on n'a pas des super bonnes habitudes alimentaires ici, les bonnes glaces, les chips, les machins, etc. En fait, on a beaucoup d'habitude un peu comme ça, pas très bonne pour la santé. Et donc dans cet épisode, je voulais revenir là-dessus, mais gros gros disclémeurs, dites-vous bien, je ne suis pas médecin, je ne suis pas coach sportif, alors loin de là, je ne suis pas nutritionniste, je ne suis pas naturel pas, je ne suis pas tout ça, non, rien, voilà, moi je parle de zéro. De toute façon, je vais vous raconter un petit peu mon parcours de ce côté-là. Et au contraire, enfin, là, moi j'ai besoin de tout ça. Et donc en fait, ce que je vous partage dans cet épisode, c'est vraiment mon expérience personnelle. C'est vraiment les actions que j'ai décidées de mettre en place à cette rentrée que j'ai déjà commencé à mettre en place. Voilà, c'est vraiment, on se motive ensemble, ok ? Je ne suis pas là pour vous, je ne suis pas du tout, enfin, voilà, je n'ai pas de background, je ne suis personne, je suis comme toi. Et la seule chose, c'est juste que j'aimais en place des petites choses. J'ai eu des réflexions,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

il y a des choses qui m'ont aidé, je me suis dit, je vais les partager dans ce podcast. Et surtout, surtout, ça peut te motiver toi à apprendre, à prendre soin de ta santé et tout, parce que c'est tellement, tellement, tellement important. Bah voilà, c'est le but. Parce que tu vois, on a commencé cette série avec l'idée, voilà, donc noter ses rêves, noter ses objectifs, poser ses intentions, le faire pour Allah, etc. Et voilà, tu as peut-être noté des grands rêves, des belles choses que tu vas accomplir cette année, mais il n'y l'est. Au long de ta vie, il n'y l'est. Je vais dire un truc, c'est qu'il faut de l'énergie pour accomplir ses objectifs, tu vois. C'est-à-dire que si tu es tout le temps épuisée, fatiguée, vraiment, tu te traînes des pieds, tu sens que tu es épuisée du matin au soir, voilà, tu te sens lourde, tu te sens ballonnée, etc. Tu vois, tu vas avoir du mal à réaliser tes objectifs, les choses que tu veux. Je ne prends même pas de la santé, je parle juste de me dire, par rapport au, voilà, à toute cette thématique de la rentrée, on se motive et tout pour septembre et nuit là, prendre des bonnes habitudes et mettre des changements en place dans sa vie. Si tu veux vraiment y arriver, il faut que tu sois en bonne santé, il faut que tu aies de l'énergie.

Et voilà, et moi, franchement, j'ai un énorme, un gros, gros, gros objectif cette année. En fait, c'est en lien avec l'Humayek le Fégelle. Je ne fais pas trop en parlant de détails, mais parce que pour l'instant, j'en suis un peu, vraiment, j'en suis au balbutement, on dit que ça comme ça, au tout début, au démarrage, au commencement de cet objectif-là. J'ai vraiment demandé vraiment des mois et des mois de travail. Et voilà, donc je me suis fait accompagner cet été pour créer une espèce de nouvelle version d'Humayek le Fégelle, en fait, vraiment de créer, comment dire, que le concept d'Humayek le Fégelle prend une autre tournure qui est vraiment différente de ce que j'ai fait jusqu'ici. C'est un magnifique projet. Ça m'a mis des étoiles dans les yeux. Vraiment, je kiffe, mais c'est juste que ça va être très, très intense. Ça me rappelle un peu mon livre, tout le travail et tout au moment de l'écriture de mon livre, tout ça. Là, je sens que je suis dans un peu dans le même mood. Voilà. Et pour ça, il faut de l'énergie. Il faut du temps, il faut de l'énergie, il faut de la concentration. Et pour ça, donc, il faut que je sois bien en forme. Voilà. Ah oui, pour rappel, ce podcast est sponsorisé par le Bental Salem.

Donc voilà. Donc toute la semaine, j'en ai parlé dans chaque épisode. En ce moment est jusqu'à demain. Mais oui, ça se termine demain. On est mardi aujourd'hui. Demain, 23.59, le Bental Salem se

termine. Il n'y aura plus du tout la possibilité, en fait, d'accéder à ce lot de formation. Donc, pour rappel, il y a 17 formations et 5 e-books au prix de 35 euros au lieu de plus de 900 euros, je crois que 912 euros. Quand on fait le calcul, en fait, de chaque formation ou chaque e-book, à combien il se vend en temps normal, ça monte aussi haut. Donc, c'est vraiment une belle opportunité.

Sachant qu'on aborde justement quelques thématiques. On aborde donc plusieurs thématiques. Et on

aborde aussi ce qui concerne le CG du jour, sur la santé, sur l'énergie physique. Pourquoi ? Parce qu'on a un atelier sur l'alimentation et les émotions de Hannah Nafla. On a également un atelier toujours de Hannah Nafla, qui est nutritionniste, sur l'immunité, quelque chose comme ça, alimentation et immunité. Et puis, on a aussi un e-book sur 54 recettes antiphatiques. Donc, ça a l'air pas mal aussi. Mais après, on parle de santé mentale, on parle d'éducation, de parentalité, tu vas avoir plus de détails. Vraiment, n'hésite pas à cliquer sur le lien et regarder si il y a

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

des choses qui t'intéressent. Ah oui, bien sûr, il y a aussi mon atelier, l'Archement Versoie, Comment devenir sa mère et mes filles-là. C'est un atelier de 1h58. Vérifie, regarde, j'ai un coup d'œil, regarde si ça t'intéresse. Sachant que la bonne nouvelle, je suis trop contente parce que c'est moi qui ai suggéré l'idée. En fait, il y a des personnes qui me disaient, moi, mais je suis trop intéressée par le bundle. Mais voilà, ça dure combien de temps ? A la base, les formations, le contenu durent 1 an. Les e-books, bien sûr, une fois que tu as téléchargé, ils t'appartiennent. Donc, ça a toi à vie. Mais les formations, c'était disponible pendant 1 an. Et ça faisait un peu court pour pouvoir vraiment tout consommer, tout pratiquer, mettre en pratique. Parce qu'on te rappelle, on apprend, on applique, on transmet. Et bien du coup, j'ai parlé avec l'organisatrice du bundle et je lui ai suggéré l'idée de rallonger le temps. Et elle hame de lait, je suis trop enceinte parce que la plupart des formateurs ont accepté. Et donc, la plupart des formations seront disponibles 3 ans. Donc voilà, ça peut être 3 ans. Donc franchement, 3 ans, t'as le temps de consommer tranquillement en fonction de tes besoins. Donc ça, c'est vraiment vraiment top. Je suis trop contente de t'annoncer ça. Mais voilà, mais ça se termine demain. Voilà. Donc pour en revenir au sujet du jour, donc je voulais partager d'abord mon expérience. J'ai jamais eu vraiment de problèmes de poids, même si j'ai toujours été, franchement, tu sais, quand t'es ado et tout, t'es là, je sais pas, je sais pas d'où ça m'est venu, mais assez tôt, genre au collège et tout. Je pense que le collège, c'est l'appareil d'un peu où t'es là, le physique, voilà. Tu fais attention. Ah tiens, j'ai un peu de vente. C'est rien du tout, quoi, t'as. Et t'es là, oh non, j'ai du ventre ou je dois faire des abdos. Je savais ce qui m'attendait après. Donc non, j'ai toujours été bien, en bien en forme, etc. Mais toujours un peu dans cette idée de ouf ou faire des régimes ou voilà, vous pourrez faire des abdos, pour avoir des abdos, nan, nan, nan. Mais globalement, c'était bien. Mon mariage, je sais pas si vous le savez aussi ça, je me suis grave motivée et j'ai fait le top body challenge à l'époque de Sonia de Lève. Voilà, je me suis lancée là-dedans et clairement, j'ai vu le résultat en bout des 3-4 mois. Il y a vraiment eu une transformation avec le stress du mariage. J'avais perdu grave du poids. En fait, j'étais vraiment au top de ma forme. Enfin, j'aimais trop comment j'étais à ce moment-là, même si je complexais. Mais en vrai, avec du recul, j'étais vraiment bien. Après, voilà, il y a eu la grossesse, la première grossesse. Toi-même, tu sais, j'ai pris qu'à 10 kilos. Ça aurait pu être pire, mais ça va. Je les ai perdu assez vite avec l'allaitement. Alors moi, l'allaitement, c'est trop, trop bien. Je sais pas. Alors je sais qu'il y a des personnes qui me disent qu'il y a le grossisse en allaitant, il y en a qui prennent pas de poids pendant la grossesse et puis elles le prennent pendant l'allaitement.

Chaque corps comment il réagit, c'est quand même fou. Moi, personnellement, l'allaitement me fait vraiment me boost mon métabolisme. J'ai l'impression que je dépense beaucoup, beaucoup de calories,

même si je fais très peu d'efforts, même si je mange bien, je mange normalement, vraiment, je mange très, très bien. Je perds du poids pendant l'allaitement. Et donc, voilà, donc ma première grossesse, j'ai tout perdu, tout, tout, tout perdu. J'ai même perdu, je crois, un ou deux kilos d'avant grossesse. Donc c'est pour te dire, donc j'étais contente. Voilà, j'ai pris aussi un peu, j'ai aussi fait un peu de sport et tout, j'étais bien. Après, quand j'ai arrêté l'allaitement, j'ai repris, tu vois, le métabolisme, j'ai senti que le métabolisme ralentissait, sauf que moi, je continue à manger comme une patate. Et du coup,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

ouais, je pense que j'ai, ouais, j'avais pris, je crois, de mémoire, je pense que j'avais pris dans les quatre, cinq kilos et puis après, ça s'est stabilisé. Après, j'ai peut-être baissé un peu et j'étais à peu près dans les trois kilos. Donc j'avais trois kilos en plus par rapport à un poids d'avant grossesse, mais globalement, ça va, tu vois. Par contre, deuxième grossesse, j'ai pris un peu plus, je crois que j'ai dû prendre plus 16 kilos. J'ai allé été que un an parce que j'ai un problème de santé qui a fait que j'ai dû prendre des antibiotiques en urgence, je devais arrêter l'allaitement en urgence. Et en fait, c'était pas, voilà, c'était pas compatible. Après, je sais qu'il y avait des solutions, mais moi, je savais pas, et puis avec la douleur et tout enfin, je sais pas, j'étais un peu dans l'urgence, donc j'ai pas trop réfléchi. J'ai arrêté l'allaitement à ce moment-là. Franchement, j'ai regretté parce que moi, j'aime trop. Elle était vraiment, c'est un énorme kiff. J'aime trop. Même si j'ai pris le temps, enfin, un an. Franchement, c'est pas mal quand même. Mais honnêtement, enfin, voilà, si j'avais pu, je serais bien restée jusqu'à 2 ans. Enfin, bon, j'ai allé. Et du coup, j'avais pas perdu tout mes kilos de grossesse. Contrairement à la première fois, je crois qu'il m'a resté encore 5 kilos, à peu près. Et voilà, je les avais, mais bon, voilà. Je me disais que je les perds tout doucement et tout, je me prenais pas la tête avec ça. Sauf que l'été dernier, je suis allée au Maroc. Bon, je vous en ai déjà parlé. Ça a été dur émotionnellement. Du coup, ça a entraîné de l'exemple mais ça a aussi entraîné bizarrement. J'ai perdu 5 kilos en 5 jours. Mais un truc de malade. Bien évidemment, quand tu perds 5 kilos en 5 jours, tu perds pas 5 kilos de graisse. Ça se sourit, ça se sourit. C'est pratique. Je sais pas ce qui s'est passé. Je sais pas mon corps. Il a réagi bizarrement. Voilà, j'ai perdu 5 kilos. Donc, j'étais à mon poids de avant grossesse. Moi, j'étais contente, en fait. Je me disais, wow, trop bien et tout. Sauf que, je pense, c'était beaucoup trop rapide pour mon corps. Et j'ai repris tout au long de l'année. Donc, cette année, en fait, j'ai pris 10 kilos. 10 kilos, c'est énorme. Donc, voilà, j'ai tout repris. J'ai repris le double, en fait. Et ça s'est fait de manière tout doucement, tout doucement. Et j'ai commencé à me sentir vraiment lourde. J'ai commencé à sentir, tu sais, j'ai l'impression que mon ventre était tout le temps gonflé, tout le temps ballonné. Après, clairement, je grignotais beaucoup. Je mangeais beaucoup, en fait. Je mangeais, en général, du fait maison. Mais c'était, je mangeais toute la journée. Et donc, je sentais là que, franchement, parce que moi, je n'ai pas réalisé. Quand je prenais mes 10 kilos, là, je m'en suis pas rendu compte. Et quand je me suis rendu compte, j'ai cru, j'ai vraiment, j'étais dans le déni, j'ai cru que la balance avait un problème. Et je me suis dit, non, non, c'est sûr, c'est sûr qu'il y a un problème et tout, voilà. Et en fait, je me suis, après, je l'ai laissé tomber. Et après, je me suis pesée un autre moment et je me suis rendue compte que non, c'était mon poids, c'était mon vrai poids. Et j'étais choquée parce que je ne les voyais pas sur moi. Et là, je me suis dit, oh, mais ça craint, ne serait-ce que pour ta santé, pour ta santé, pour ton énergie, parce que je sens quand même, comme j'ai dit, je me sens lourde, en fait. Je ne me sens pas bien dans mon corps. Je ne me sens pas, je me sens lourde. Voilà, ça me pèse. Et surtout, côté santé, parce que côté de ma mère, on a, ils ont beaucoup, beaucoup, pas mieux, on le diabète. Ce n'est pas pour dire tout sans le diabète. Et du côté de mon père, personne n'a le diabète, mais mon père a eu le diabète après la mort de ma mère. C'est dû un choc émotionnel. Ils l'ont dit, c'est voilà, c'est le choc, le deuil, tout ça de ma mère. Alors,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

le béchafé, ça se prendra, ça entraînait un diabète. Alors que franchement, ils n'ont aucune prédisposition. Enfin, dans la famille, personne ne l'a quoi. Donc, voilà. Donc, je me dis, ouais, moi, j'ai quand même un fort, un néantôt élevé de risque d'avoir le diabète. Et donc, je me suis dit, oh, il m'a, il faut que tu te prennes un an. Donc, voilà. Donc, tout ça, pour dire, voilà. Voici un petit peu, je partage un peu mon expérience, mon histoire par rapport à ça. Pour vous dire qu'aujourd'hui, je me suis, enfin, à cette rentrée il y a quelques semaines, dans mes objectifs très importants pour moi, c'était de prendre soin de ma santé, prendre soin de mon corps et retrouver de l'énergie au quotidien. L'énergie pour attendre mes objectifs, l'énergie pour être une maman qui soit bien, qui soit énergique, qui ne peut pas être une luck, hein, vous voyez. Et aussi, enfin, voilà, pour moi, quand on peut sentir bien, etc. Bien évidemment, j'en ai perdu poids. Après, ce n'est pas, ce n'est pas qu'une question d'esthétique et tout, mais c'est vraiment une question de, voilà, de prendre soin de mon corps, de prendre soin de ma santé, etc. Je me dis, je n'ai pas envie d'avoir le diabète dans quelques années, voilà, qu'à l'empreser, qu'à l'empreser. Et j'ai conscience que c'est maintenant que ça se travaille. Donc, tout ça a fait que je me suis fixé des objectifs. Alors, tout d'abord, oui, une des choses qu'il faut savoir, c'est que, oui, c'est que ton corps, c'est une M1, tu vois, c'est à l'osmentale qui t'a donnée. Et ton corps, t'as un capital santé, tu vois. Il faut que tu prennes soin de ton corps. Je pense qu'il faut qu'on fasse attention, parce qu'aujourd'hui, si on ne fait pas attention et si on fait juste, si on est de rêver juste par le plaisir, par ne pas faire plaisir et toi, vas-y, j'ai envie d'une bonne glace, j'ai mangé ma bonne glace. Et je n'ai pas envie de marcher, je prends la voiture, je prends les transports. Et tu vois, si on s'écoute comme ça, on va faire du mal à notre corps, parce que notre corps n'est pas fait pour rester sédentaires, pour ne pas faire d'activité et pour faire que manger, etc. Notre corps, il est fait pour bouger. Et donc, c'est à l'osmentale qui nous a prêté ce corps. Et donc, c'est important d'en prendre soin et de prendre soin de soi. Et comme je disais, en prenant, enfin, comme je disais, c'est important pour nous, mais c'est aussi important pour nos proches. Quand toi, t'es en bonne santé, comme je disais, tu seras mieux avec tes enfants, tu pourras... T'sais, quand tu commences à être malade, à prendre des médicaments, etc., etc., le quotidien devient plus difficile, occuper tes enfants, gérer tes enfants, les éduquer, etc., devient plus difficile, devient plus challengeant. En plus, voilà, la maladie, etc., ça va impacter ton moral, ton niveau de patience, etc., etc. Donc, voilà, il faut prendre soin de soi. Et ça veut dire quoi ? Prendre soin de soi ? Comment est-ce qu'on fait et comment est-ce que moi, j'ai décidé de faire, comme je l'ai dit, c'est mon expérience. Après, vraiment, là, tout ce que je vous dis, je vous partage mes réflexions, mes prises de conscience, etc., à vous de voir si vous êtes ok avec ou si vous n'êtes pas ok avec. Évidemment, vous avez tout à fait le droit de vous dire, non, mais là, ou mes mains, qu'est-ce qu'elle raconte ? Non, je ne suis pas d'accord avec ça, ou bien ça, ça ne me parle pas du tout, etc. Il n'y a pas de soucis, vraiment. Prenez tout ce que je dis avec des pincettes, parce que, comme je disais, je ne suis pas spécialiste, mais faites vos propres recherches, soyez responsables de votre santé, de votre forme. N'hésitez pas à aller apprendre, vous vous rappelez, on apprend un appelé qu'on transmet. N'hésitez pas à prendre un temps pour apprendre. Moi, je vais vous dire un peu ce qui m'a aidé, moi, ce que j'ai appris, ce que j'ai lu qui m'a aidé.

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

Allez vous renseigner là-dessus, allez vous renseigner sur d'autres choses, allez demander conseils à votre médecin, etc., etc., voilà. Donc, côté alimentation. Alors, je commence par parler de ça, alors que ce n'est pas là où j'ai mis le plus d'efforts pour l'instant. Vous allez comprendre ce que je procède par étape, par focus. Vous vous rappelez que si on décide de tout faire

en même temps, en général, on se disperse et on abandonne, puis ça fait trop bonne, donc on n'y arrive pas. Donc moi, je me suis concentrée sur une chose à la fois. En fait, tout a commencé quand je me suis rendu compte que je faisais des compulsions alimentaires, c'est-à-dire qu'il y avait déjà de grignotés tout le temps. Et ensuite, il y avait des moments où je crois que quand j'étais vraiment trop en stress et tout, je n'étais pas bien, je pouvais aller manger, manger, manger, manger plein de trucs en fait, vraiment manger plein de choses, manger plein de gâteaux, manger, vous voyez. Donc déjà, je me suis rendu compte de ça. Et je me suis dit, mais tu vois, ça craint quand même, donc je vais manger en grande quantité, en temps assez court. Et après, je vais me sentir lourd, je vais me sentir ballonné, bien évidemment. Et voilà, et aussi le fait que ce sentiment est d'être tout le temps en train de grignoter. Donc même si je n'ai pas ça, j'avais tendance à ne pas forcément, je ne faisais pas forcément des vrais repas parce que voilà, ils étaient les enfants, et tu as vu quand t'es maman, tu sais ce que c'est, t'as les enfants avec toi, tu dois, tu ne l'auras pas à manger, tu leur poses, eux, ils mangent, toi, t'es là, t'as de survêt, tu fais ci, tu fais ça. Tu ne peux pas manger tranquillement et sereinement comme avant, tu vois. Du coup, j'avais tendance à être un peu en speed et par contre à grignoter, pendant que je cuisinai, grignoter, après à grignoter, chaque fois que j'entends dans la cuisine, je crois que je grignoterais un truc, voilà le soir, quand je me posais, j'avais envie de grignoter un truc pour mon petit plaisir parce que c'était le moment où j'étais solo. En fait, je mangeais tout le temps, tout le temps, tout le temps, tout le temps. Même si c'était pas forcément, je le répète, souvent, moi j'ai tendance quand même à faire, pardon, je fais mon pas à maison, je sais te faire du pain complet, je fais mes petits gâtes aux maisons, je fais quand même beaucoup de trucs maison, voilà, je mange du chocolat noir à 80%, voyez le genre quoi. Donc, globalement, ça va. Le problème, c'est que c'est tout le temps, c'est beaucoup en quantité et c'est toute la journée. Donc voilà, et puis je me suis rendu compte de ces fameuses compulsions alimentaires. Et puis, il y a un concept qui m'a beaucoup, beaucoup aidé

parce que moi, je mangeais, après je culpabilisais, je me sentais trop trop mal et je me suis dit, oh là là, non c'est bon, c'est bon là, maintenant ça y est, je veux reprendre sa main, ça y est, je vais commencer à, je vais arrêter de manger, je vais arrêter de faire ça, et en fait, ça ne marchait pas et je reprenais rebelleute. Et puis, j'ai découvert l'alimentation intuitive, je crois qu'on l'appelle ça comme ça. En tout cas, j'ai découvert les vidéos, je vous le dis, des vidéos YouTube du docteur Zermattie. Ce docteur a aussi écrit un livre qui s'appelle « Mes grires sans régime ». Pareil, je l'ai lu, je trouvais ça super intéressant. Et surtout, ces vidéos YouTube, juste les vidéos, il faut aussi un coaching, ça s'appelle le line coaching, au plus il n'est pas cher, ça avait l'air vraiment bien, après j'ai pas fait le coaching, l'accompagnement, mais j'ai juste fait le, j'ai juste regardé la vidéo, et juste les vidéos franchement ont beaucoup d'idées. Alors je les ai enchaînées, j'ai arrêté toutes les vidéos qu'ils avaient sur la plateforme, sur YouTube, et je trouvais ça trop bien. Et ce que j'ai

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

retenu, donc lui il parle vraiment de, pour éviter les compulsions alimentaires, lui il te conseille de manger ce que tu veux quand tu veux. Je vais dire, ah bon, c'est un peu bizarre, c'est pour ça que t'as aimé ces conseils. Non, en fait il explique que tu manges ce que tu veux quand tu veux, au moment

où t'as envoyé d'un truc, tu le manges, même le plus rapidement possible. Par contre, la seule chose, c'est qu'un, tu dois rien faire en même temps, c'est-à-dire que pendant que tu manges, c'est un peu comme si tu dégustais l'aliment, tu dégustes ton gâteau, tu dégustes ton cheesecake, tu dégustes

ta glace, tu n'es pas sur ton téléphone, tu regardes pas une vidéo YouTube, t'es, non, tu fais rien, t'es juste en mode dégustation et donc tout ton corps, vraiment savoure le moment, tu vois.

Et ensuite, la deuxième, oui, la troisième règle, parce que la première règle, c'est que tu manges ce que tu veux, quand tu veux, la deuxième règle, c'est que t'es en conscience, tu dégustes,

tu fais absolument rien d'autre. En fait, il faut que tu fasses focus sur ce que tu manges, sur les sensations, sur vraiment le goût, tout ça, tout ça. Et la troisième chose, c'est de ne surtout pas culpabiliser. Quand t'as fini, ah, vraiment, t'as kiffé, t'as passé un super moment et zéro, zéro culpabilité. Et en fait, il explique que si tu fais ça, tu vas éteindre tes compulsions.

Et petit à petit, donc au début, tu vas manger beaucoup parce que tu vas avoir,

ah, j'ai envie de ça, ok, bah je le mange, ah, j'en veux un burger, ok,

je vais me commander un burger, oh, j'ai envie de ça, bah je vais manger ça. Et ce qui se passe, c'est qu'à force de faire ça, au bout d'un moment, bah t'en as moins envie. Et déjà,

ce qui se passe, c'est que quand t'es en conscience, moi, je n'avais pas compris,

mais en fait, je me t'ai rendu compte que je mangeais beaucoup en regardant un truc,

en regardant une vidéo YouTube, en écoutant un peu de cast, en faisant quelque chose. Du coup, je mangeais beaucoup, beaucoup plus parce que mon cerveau n'a pas chébert, tu vois. C'est-à-dire que,

ça veut dire quoi ce que j'ai dit ? Chébert, c'est racasier, mon cerveau n'est pas racasier.

Pourquoi ? Parce que comme mon cerveau n'est pas concentré, j'en ai encore envie, même si j'ai mangé en quantité, j'ai toujours envie de plus parce que, comme j'étais pas concentrée dessus, c'est comme si je ne me rendais pas compte de ce que je mangeais, donc ça ne m'a pas suffi. Alors que

si je fais rien d'autre et que je suis concentrée dessus, bah en fait, ça va me racasier, je vais

sentir, tu vois. Après, il faut manger aussi doucement et tout. Et ensuite, le fait de me dire,

ok, je ne culpabilise pas, ça, c'était trop bien également parce que, du coup, tu t'autorises et

parce que la culpabilité, c'est très négatif parce que ça crée une espèce de boucle de

cercles vicieux. Si tu culpabilises, tu te sens mal. Et si tu te sens mal, t'as envie de apaiser ton

malêtre en mangeant, ce qui augmente ta culpabilité, ce qui te donne encore plus envie de manger,

tu vois. Donc le fait de te dire, ok, non, je ne culpabilise pas, c'est ok, j'ai passé un beau

moment, j'ai bien mangé, je me suis réglé, c'était top et c'est ok, tu vois. Et donc, à force,

avec le temps, tu arrêtes de faire des compulsions alimentaires et petit à petit, la nourriture,

donc nous devons, en fait, une relation beaucoup plus saine avec la nourriture. Je vais plus à

l'écouter de ce que tu as envie. Et avec le temps, tu verras que tu n'as pas juste envie de manger des

burgers et des glaces, tu vois. Et tu vas avoir envie de manger des choses plus saines. En fait,

tu n'as pas ce truc de comme je me frustre, comme je me refuse de m'acheter ça, de manger ça,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

etc. Et bien, j'en ai encore plus, plus, plus envie. Tu vois, ou bien même pas, je me frustre pas, je mange, mais comme je culpabilise et je me sens mal, je me sens nul et tu vois, et bien, je vais avoir encore plus, plus, plus envie. En fait, non, cette frustration, on va entraîner encore plus la compulsions. Bref, moi, ce que j'ai aimé avec toutes ces vidéos que j'ai regardées, je me laissais dévorer, c'est que j'ai trouvé que ça avait apaisé ma relation avec la nourriture et surtout, j'ai compris qu'il fallait pas me, qu'il fallait pas se frustrer et il fallait pas culpabiliser. Et donc, voilà, et donc, c'est trop bizarre, mais le fait même de me dire, je peux manger absolument ce que je veux quand je veux, et bien, bizarrement, moi, ça m'a donné moins envie de manger, dans le sens où il n'y a pas d'urgence. Avant, quand je me disais, ouais, il faut que je fasse un régime, il faut que j'arrête de manger, il faut que je fasse attention, attention, j'ai trop pris de poids et tout, qu'est-ce qu'il se passe. Ok, ben, demain. Là, tout de suite, maintenant, je mange mon hamburger parce que j'en ai trop envie, je me sens trop mal et tout, voilà, il est devant moi, je vais le manger, mais par contre, demain, c'est sûr que je me reprends en main, tu vois, ça, ça ne marche jamais. Alors que le fait de me dire, en fait, je peux le manger quand je veux. Ben, du coup, tous les jours, je me dis ouais, ben non, en fait, non, j'en ai pas trop envie aujourd'hui. Ben, si je veux, je le mangerai demain, tu vois, ça devient le contraire, en fait. En tout cas, moi, ça m'a fait ça après. Voilà, en tout cas, moi, ça a été une première étape, ça a été un espèce de premier déclic et c'était trop bien. Vraiment, le simple fait que, pardon, si je fais un super goûter, je pose plein de gâteaux, je pose plein de choses, le simple fait de me dire que je peux manger absolument ce que je veux, je ne suis pas là pour mes privés, etc. Ben, bizarrement, ça faisait que j'en avais beaucoup, beaucoup, beaucoup moins envie. Voilà, je ne sais pas pourquoi, surprendre là. Moi, ça m'a fait ça. Donc voilà, donc ça peut être intéressant pour toi de te renseigner sur l'alimentation intuitive. Si tu te reconnais, je t'invite à lire le livre de m'écrire sans régime, à regarder les vidéos. Vraiment, vraiment, vraiment regarder les vidéos parce que, après les vidéos, ce n'est pas des vidéos où, enfin, c'est des lives, je crois, qui faisaient pendant le Covid, pendant le confinement. Mais je ne sais pas, moi, je l'écoutais pendant que je faisais ma vaisselle et j'aimais trop. Voilà, donc c'est Dr. Zermattie. Et sinon, tu tapes Line Coaching, c'est L-I-N-E, coaching. Voilà. Voilà, donc après, ça peut être bien leur coaching si tu veux. C'est des petits abonnements et tout, franchement, ça a l'air sympa. Bien, ça, c'est la première découverte qui m'a aidé. Ensuite, et là, je suis en plein de nom, je suis en train de lire le livre Code Obésité du Dr. Jason Feng. Code Obésité, retiens juste ça. Il y a quelques temps, c'est comme quoi, des fois, les réseaux sociaux, c'est utile. Il y a un docteur, une femme, qui a partagé un rils où elle disait qu'elle avait perdu du poids, je sais plus combien de kilos, mais pas mal de poids, en faisant le jeune intermittent et elle s'était lancée là-dedans, elle a eu un déclic en lisant le livre Code Obésité. Et moi, ça m'a intrigué. Je me suis dit, ah ouais, comme, enfin, ouais, elle a eu un déclic. Elle s'est lancée dans le jeune. Alors moi, le jeune intermittent, ça fait super longtemps que je l'entends parler. Je l'entends beaucoup de bien. Voilà, mais je me sentais pas concernée. Je comprenais pas pourquoi, vraiment, j'avais pas vraiment saisi le truc. Et donc je me disais, ouais, ça serait bien de tester ça, mais je faisais rien. Et donc là, je me suis dit, bon, allez-y, pourquoi pas lire le livre Code Obésité. Et ben, en fait, je l'ai pas terminé, je suis encore en plein dedans. Mais franchement, je me suis pris une claque monumentale. Alors, je ne vais pas te résumer de lire et tout parce que déjà, je l'ai pas finie. Ensuite, il est

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

quand même dense. Ce qui est bien, c'est qu'il parle de, comment dire, il n'aborde pas les sujets en mode, oui, j'ai une théorie, je te partage ma théorie. Non, non, non. Tout ce qui dit est basé sur des études scientifiques, sur de la recherche, sur des conclusions, sur des, enfin, c'est incroyable. Et en même temps, je trouve que c'est bien expliqué. C'est un peu scientifique, etc. Mais c'est pas, enfin, c'est compréhensible, quoi. Tu comprends et tout. Je le trouve super bien écrit. Parfois, il était un peu drôle, il était un peu sarcastique et tout, ça me faisait rire. Et en fait, là où j'ai halluciné, c'est à quel point il est opposé à toutes les croyances populaires qu'il y a sur les régimes, la nutrition, tout ça. Vraiment, j'ai halluciné, en fait. J'ai, ça m'a vraiment, enfin, j'ai l'impression d'avoir ouvert les yeux. Et c'est pas un truc, genre, perché, tu vois, j'ai l'impression qu'est-ce qui dit est vrai. Après, alors, voilà, même, encore une fois, je ne suis pas médecin et tout, mais la manière dont il ramène les choses et la manière dont il explique et la manière dont il, comment dire, voilà, il prouve, il argumente ce qu'il dit. Oh, c'est un truc de malade. Par exemple, voilà, je vais vous donner. Alors, je n'ai pas tout préparé et tout. En fait, je le lis tous les jours un petit peu pour ancrer, parce que je me suis rendu compte que quand je lis tous les jours un petit peu, je me replonge tous les jours un peu dans le livre. Et franchement, je pense que je vais le dire plusieurs fois, hein. Ça va être le livre. Ben, ça me permet de l'ancrer les choses dans les, dans l'inconscient. Tu vois, enfin, je ne sais pas, je me dis, parce qu'en plus, je le lis, justement, de dormir, je me dis, oui, comme ça, après, pendant que je dors, t'as, t'as, ça rentre bien dans la tête. Et se prendre là. Alors, une, par exemple, une des coins les plus populaires qu'on connaît tous, je vais t'en parler, tu vas me dire, ben, oui, c'est logique. Comment faire pour perdre du poids ? Tout le monde parle de calories, quant à ces calories et tout ça. Et tout le monde te dit, ben, tu manges moins de calories. Si tu manges 2000 calories et qu'après, tu te mets à manger 1500 calories, ben, tu vas avoir 500, tu vas faire un déficit de 500 calories. Et donc, tu vas perdre du poids. C'est logique, c'est comme ça, c'est scientifique, c'est mathématique. Et bien, ça, c'est la première chose qu'il éclate au seul. C'est qu'il te dit, mais en fait, on ne parle pas de matin. Là, c'est le corps, c'est la biologie du corps, tu vois. Et en fait, c'est incroyable ce qui est dit parce qu'il explique que nous, on se concentre beaucoup sur, sur qu'est-ce qu'on met dans notre corps, sur ce qu'on ingurgite, ce qu'on mange. Mais le plus important, ce n'est pas la porte calorique. Le plus important, ce sont les dépenses caloriques. Et le truc, ce bras dans la du corps que j'ai vraiment, que j'ai découvert, c'est que quand tu manges, quand tu dépenses, quand tu ramènes dans ton corps 2000 calories et que tout d'un coup, tu commences. Et donc, à ce moment-là, on va dire que tu dépenses à peu près 2000 calories. Enfin, supposons que tu termodes un peu, tu stagnes ton poids, tu prends pas de poids, tu manges 2000, tu perds 2000, tu stagnes. Ok. Et imaginons que tout d'un coup, tu commences à manger moins, tu commences à manger 1500 calories. Est-ce que tu crois vraiment que ton corps va rester à dépenser 2000 calories alors que tu en reçois 1500 ? Supposons que c'est la famine. Ne prenons pas le cas du régime, hein. Prenons le cas de, c'est la famine car on s'en préserve. Il n'y a plus de nourriture, c'est hyper compliqué, on n'a très peu à en manger, etc. Donc toi, tu donnais à ton corps 2000 calories. Mais tout d'un coup, il n'y a plus de 2000 calories. Tu ne le donnes que 1000 calories.

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

Bien évidemment, au début, ils continuent, on va dire, les premiers temps à dépenser 2000 calories. Mais tout de suite, ils se disent, au moins, c'est un problème, un problème. On n'a plus assez d'apport

calorique. Il y a un problème. Tout de suite, il faut arrêter les dépenses, il faut dépenser que les urgences et il faut réduire les dépenses. Et donc, ton corps va s'adapter, tu vois. Et il va commencer à tout ralentir le métabolisme, etc. Pour ta survie, hein. Parce que si tu fais ça, tu vas mourir très, très vite. Si dans la vraie, s'il y avait une famille, tu serais comme ça, et que ton corps continue à dépenser beaucoup, beaucoup de calories, alors que tu en ramènes beaucoup moins, très, très vite, le corps s'adapte. Il l'intérêt à le faire rapidement, parce que si il met du temps à l'invent de s'adapter, tu as le temps de mourir, tu vois. Donc, ton corps ralentit le métabolisme. Et Subhanallah, ce qui se passe, c'est que quand tu fais des régimes où tu baisses ton

ton nombre de calories, ce qui se passe, c'est que tu vas ralentir ton métabolisme, parce que c'est une question de survie. Le corps s'adapte, hein. Le corps, c'est pas que des maths. Le corps s'prenant

l'Arabie, il a créé de manière parfaite. Donc, il va s'adapter. Et ce qui est dingue, c'est que donc le métabolisme ralentit. Et une fois que le métabolisme ralentit, il met beaucoup de temps avant de se remettre à bouger beaucoup, tu vois. C'est-à-dire que ton corps, une fois qu'il commence à ralentir le métabolisme ralentit, il reste longtemps comme ça même si toi, donc supposons

t'étais à 2000 calories d'apport, tu mangeais 2000 calories, tu as en dépensé 2000, tu commences à faire un régime, tu te mets à manger moins, donc tu manges 1500 calories. Et à ce moment-là, ton corps ralentit et descend à 1500 calories pour s'adapter. Tu vois, voir même un peu moins, parce qu'il dout là-là, là, c'est bizarre qu'est-ce qui se passe. Donc on va faire attention, on va même dépenser moins que 1500, on va dépenser à les 1400 calories, comme ça on a un petit réserve et tout. Et bien, à ce moment-là, ce qui se passe, c'est que si tu décides de remanger 2000 calories, ton corps reste sur les 1400 calories pendant un petit moment encore. Donc en fait, l'histoire des déficits caloriques, eh bien, c'est plus problématique qu'autre chose. Et donc ça, je l'ai découvert ça dans le livre et franchement, ça m'a un peu choquée, tu vois. Et je me suis dit, mais purée, ça m'explique, en fait, pourquoi est-ce qu'il y a eu des moments dans ma vie où, effectivement, je me suis dit, ouais, je vais faire des régimes et tout. Et ça ne marchait pas. En fait, ça marchait sur le court terme, mais pas sur le long terme. Ça marche sur le court terme parce que les premiers temps, voilà, effectivement, tu es en déficit, les premiers temps, voilà, le temps que ton corps s'adapte et qu'il se met à ralentir. Et ensuite, et ce que j'ai beaucoup aimé dans le livre, c'est qu'en fait, il parle du rôle de l'insuline dans tout ça. Et là, j'ai eu, j'ai vraiment appris quelque chose que je ne connaissais pas du tout, qui est, tu ne peux pas maigrir si ton taux d'insuline est élevé. Quand le taux de l'insuline est élevé, en fait, l'insuline est responsable du stockage des sucres dans le corps, soit en tant que l'épide, en tant que gras, tu vois, soit dans le foie, soit dans les muscles. Et en fait, c'est l'insuline qui fait ça. Donc tant que l'insuline est élevée dans le corps, ton corps ne peut pas déstocker, donc on ne peut pas sortir l'agresse. Ton corps, il peut que faire, il faut, il est en mode stockage, en fait. Et donc pour perdre du poids, parce que lui, en fait, il explique que la perte du poids, en fait, c'est plus une question hormonale qu'une question de calorie. C'est plus une question

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

hormonale,

c'est une question de, on a combien d'insuline dans le sang ? Parce que si on a trop d'insuline, on ne peut pas perdre du poids. Et si on a un tout petit peu d'insuline et basse, c'est à ce moment-là que ton corps peut commencer à déstocker pour prendre de l'énergie parce qu'il a besoin de suivre, voilà, il a besoin, il a besoin d'énergie dans le corps. Et donc, en fait, ça montre, vraiment le livre, te montre l'importance essentielle du taux d'insuline dans la prise de poids, dans la perte de poids. Et en fait, voilà, il va t'expliquer plein d'études, il va comparer les années d'avant avec maintenant, etc., etc. Et le truc à savoir, c'est que, un, ce sont les glucides qui font le plus augmenter, surtout le sucre raffiné et tout, qui font le plus augmenter les taux d'insuline. Et de deux, c'est le fait de manger tout le temps. Parce qu'en fait, il explique qu'avant, à l'époque d'avant, les gens, ils arrêtaient de manger quand même assez tôt, et ensuite, ils avaient des grosses périodes où ils ne mangeaient rien jusqu'au lendemain. Donc, en fait, il y avait une espèce de jeûne intermittent qui était, voilà, les gens, ils pendant, ils dînaient à 19h, et puis après, voilà, ils prenaient, ils restaient comme ça à jeûne jusqu'au lendemain, ils prenaient leur petit déjeuner, par exemple, à 8h, voilà. Et en fait, il y avait une période de jeûne. Donc, en fait, il y avait des périodes où ils mangeaient. Donc, la journée, ils mangent. Donc, à ce moment-là, leur taux d'insuline est élevée. Et ensuite, ils avaient une période où ils ne mangeaient pas, et donc leur taux d'insuline était basse. Et tout ça, ça s'est équilibré, et ça faisait qu'il n'y avait pas d'obésité, il n'y avait pas de surpoids, il n'y avait pas de problème comme ça. Il n'y avait pas de problème de diabète, parce que l'insuline, trop d'insuline dans le corps, ça peut entraîner de la résistance à l'insuline, et ça peut entraîner le diabète, voilà, pour faire court. Et en fait, il explique que, si on veut perdre du poids, et si on veut préserver sa santé, donc éviter le diabète, et éviter, de toute façon, en évitant de prendre du poids, etc., tu prends soin de ton corps sur plein de choses, parce que l'obésité, en fait, ça entraîne des maladies cardiovasculaires, enfin ça entraîne plein de choses, il explique qu'il faut faire en sorte, plutôt que de se concentrer sur les calories, les machins, les bulles, les chouettes, non. En fait, il faut faire en sorte d'avoir des moments où ton taux d'insuline est bas. Et la meilleure manière de faire ça, c'est de ne pas manger. Et sachant que le jeûne intermittent, de ce que j'ai compris pour le moment, c'est que ça évite, le jeûne intermittent, ça permet d'avoir un taux d'insuline qui est bas, et ça permet de ne pas ralentir le métabolisme. Le fait d'avoir une période où tu vas bien manger, voilà, pendant la période où tu manges, donc il y a plusieurs types de jeûnes, les jeûnes 16-8, c'est-à-dire, je jeûne 16h, c'est pas si compliqué, parce que tu comptes la nuit de sommeil et tout, et le fait de me dire, ok, pendant 8h je mange, ça permet donc d'avoir une grande phase de temps où l'insuline est basse, et dans ce cas-là, ton corps est en mode destockage, et combiner à une période où je mange normalement, etc. Et ça apparemment, ça ne crée pas ce problème de déficit calorique avec les histoires de, en gros, il vaut mieux bien manger de ce que j'ai compris. Je n'ai pas encore fini le livre, donc je n'ai pas encore tous les tenants et un boutissant, donc allez le lire. Mais voilà, grosso modo, ce que je retiens, c'est que, bon bref, voilà, c'est avoir une phase où l'insuline est très très basse. Donc moi, quand j'ai appris tout ça, j'avoue que ça m'a passionnée, ça m'a mignée claqué, j'ai trouvé ça super intéressant. Dans l'idéal, en fait, ce qu'il faut, donc moi, j'ai commencé le jeûne intermittent. Je l'ai commencé depuis quelques semaines. Là, je crois que j'en suis à ma troisième semaine, à peu près, ouais, troisième semaine. Et en fait,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

alors j'ai eu quelques jours off pendant plein le week-end qui est passé. Ce week-end, c'était, j'ai accepté qu'il n'y ait pas de jeune intermittent. J'ai mangé la journée, normalement, etc. Je me suis dit, bon, c'est pas grave. Pour l'instant, je suis en phase un peu d'adaptation, j'essaie de m'habituer à ça, le temps de prendre le rythme. Et moi, ce que je constate, c'est qu'en fait, avant, quand je voulais dire, je mangeais toute la journée. Je mangeais tout le temps, à 24. C'était devenu une espèce d'habitude de tout en manger. Et du coup, mon corps n'était jamais en repos. Et je pense que c'est pour ça que j'ai pris autant de poids même si, après, je ne sais pas en termes de calories, ça faisait combien ? Peut-être que ça faisait beaucoup aussi. Mais dans tous les cas, voilà, j'étais vraiment dans une espèce de pente où je faisais que prendre du poids, du poids, du poids. Et c'était à s'ameffrayer. Et là, en fait, j'ai commencé à en perdre. Voilà, pas beaucoup, mais j'ai commencé, genre 1,5 kg, donc c'est pas mal. Et puis, surtout, j'ai commencé à me sentir mieux parce que j'étais moins ballonné parce que mon corps, je me réveille, mon ventre, il est vite, il est plat. Avant, je me réveillais. J'ai encore la nourriture de la veille. Et surtout, avant, je mangeais vraiment, à pas d'heures, je pouvais grignoter, genre aller, je prends des noix de cajou avec une petite infusion, avant 3 heures avant de dormir. Ouais, je me réveille le matin, je me prends un petit fruit comme ça, ou fâche. En fait, je ne faisais pas à gaffe. Je me disais, oh, c'est rien, c'est rien. Mais en fait, j'étais tout le temps en train de manger. Donc, en fait, je pense que mon insun était tout le temps élevé. Donc, voilà. Donc, bref. Donc là, j'ai commencé le jeune intermittent. Ça me fait du bien. Et c'est top. Franchement, pour l'instant, le hamdoulas, ça se passe très, très bien. Ça me fait du bien. Et ce qui est bizarre aussi, c'est que... Parce qu'en fait, bon, il faut lire le livre pour comprendre parce qu'il explique que le fait d'être rassasi, ou pas, c'est aussi une question hormonale. Il explique qu'on a un poids de forme hormonale. En fait, ton corps, en fait, il y a une espèce d'homéostasie. Ton corps cherche tout le temps à ce que tu fasses un certain poids. Et ça, ça dépend des hormones. Et donc, c'est pour ça que quand tu as l'insuline est basse, ça va impacter les autres hormones. Par exemple, ça va impacter l'hormone de la faim. Tu auras moins faim, bizarrement. Tu seras plus rassasié et tout. Et je l'ai senti. Ça, par contre, c'est trop bizarre parce que, genre, je mange moins. Mais pendant que je mange une adrimitante, j'ai pas faim. Moi, je pensais que je serais à famille et tout, pas du tout. Bon, bref. Vraiment, lisez le livre Code Obésité de Jason Fung. Fung, ça s'écrit F-U-N-G. Mais tu tapes Code Obésité. Tu verras. Par contre, quand je mange, moi, je mange normalement. Genre là, je mangeais ce matin, je mangeais un petit morceau de tarte aux pommes. Je me suis fait des efflux qu'on d'avoir avec du noix de cajou, du miel, du lait. Honnêtement, pour l'instant, les glucides et tout, je ne fais pas gaffe. Je vais juste surtout m'habituer aux jeunes intermittents. Et après, petit à petit, je vais réduire les glucides. Alors, moi, je ne suis pas pour tout supprimer et tout, pas du tout. Je ne supprimerai pas les glucides, mais je vais les réduire parce que là, je pense que je mange trop. Je n'ai pas besoin de manger autant de sucre. Voilà. Mais ça va être dans un deuxième temps parce que, bon, j'aime trop le pain, j'aime trop les pâtes, j'aime trop les gâteaux, j'aime trop le chocolat, j'aime trop tout ça, donc il va me voler un peu de temps. Mais je me dis petit à petit, faire gaffe à ça. Donc, côté alimentation, voilà où on en est. Je conseille aussi, bon, je mets dans l'alimentation,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

mais tout ce qui est complément alimentaire, vitamine et tout. Moi, de base, je dirais, voilà, fait en sorte que d'avoir une alimentation qui est bonne, manger des fruits, manger des légumes, etc. Après, ça peut être important également de vérifier. Ça, je vais voir avec mon médecin, là, si je peux faire une analyse de sang pour faire un petit check-up et vérifier si je ne suis pas anémique, etc. Parce qu'effectivement, quand t'es anémique, t'es très fatiguée et il faut vraiment ne pas hésiter à prendre des compléments alimentaires à côté. Apparemment, le vitamin D, on est tous anémiers. Donc, ça, c'est un truc que j'ai commencé. Je remercie Hannah Flapp, parce qu'elle m'a offert un flacon de vitamin D et j'en prends. Faut que je rajoute les maniaisiers, mais les uns, parce qu'il me semble qu'elle m'avait dit que les trois étaient, c'était bien de se compléter avec ça. Voilà, mais en tout cas, pensez à ça, peut-être faire un petit check-up, peut-être vérifier surtout l'anémie. Voir avec ton médecin, c'est un moyen. Donc, ça, c'était côté alimentation, donc mon expérience. Je partage vraiment mon expérience, après, il y a plein de choses à en dire. En plus, des fois, franchement, les infos s'opposent et tout. Mais oui, pour information, moi, j'allie le côté, je mange ce que je veux quand je veux avec le jeun, c'est-à-dire que je me dis, pour ça, je vous ai dit l'alimentation, je fais étape par étape, parce que là, je suis dans une étape où je me dis, je mange ce que je veux tant que je suis dans ma période en dehors du jeun. Voilà, quand je suis dans la phase où je ne mange rien, tout en me disant, ok, c'est ça qui te fait envie, il n'y a pas de problème, tu mangeras ça après. Voilà, pour l'instant, je fais juste ça et pour ne pas me frustrer et petit à petit, avec le temps, j'améliorerai aussi mon alimentation. Donc voilà, côté activité. Alors là, ce que moi, j'ai décidé de faire en place, bon déjà, je suis déjà à marcher quand même. Voilà, j'ai la poussette, je n'ai pas de voiture, je ne prends pas trop les transports. Je suis déjà à marcher, mais malheureusement, je vois sur l'application, je ne fais quand même pas mes 10 000 pas par jour. Donc, ça pourrait être sympa de te donner comme objectif de faire 10 000 pas par jour en te disant, ok, j'arrête de prendre la voiture, j'arrête de prendre les transports et puis ça fait du bien de marcher. Bon, aujourd'hui, maintenant, j'aime trop marcher. Au début, avant, ça me saoulait, je pense, mais depuis que je me suis habituée à le faire, moi, j'aime trop, ça fait du bien. Pour moi, c'est une balade, j'aurai le ciel, là, on a de la verdure, ça fait du bien. J'ai aussi un tapis de course. Pendant une période, je faisais de la marche rapide une heure, entre une demi-heure et une heure, presque tous les soirs. C'était dans ma routine du Aécha. C'était vraiment top. Je me faisais des vidéos, je me faisais des podcasts, voilà. Quand on voudrait des trucs, c'était un peu la récompense pour aider le temps, pour que ça passe plus vite. Voilà, je faisais ça, ça marchait bien. Après, j'ai lâché. J'ai aussi eu des périodes de choisir du renforcement musculaire le matin. Pareil, c'est dans ma routine du faching. Voilà, mais je ne m'en rendais pas compte. Mais attendez, ce que je veux dire, je me suis un peu perdu dans ma tête, ce que je veux dire, c'est que cette année, j'ai décidé de me reprendre en main physiquement, sérieusement. C'est une de mes priorités. Et donc, j'ai décidé de me faire accompagner. Donc, pour la première fois de ma vie, j'ai pris une couche et je suis choquée. Alors, j'ai fait qu'une séance pour l'instant. Et c'était hier. Je suis choquée parce que je faisais super mal. Donc, je vous ai dit avant, j'ai fait le top body challenge. J'ai fait ça, j'ai fait ça, sauf que je l'ai faisais super mal parce qu'elle m'a corrigé ma posture. Et quand elle m'a dit

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

des exercices qu'on allait faire, je te l'ai dit, ouais, tranquille, tu vois, genre, ouais, quand même, ça va, ça je connais, j'ai l'habitude et tout, genre les squats, les fentes, les machins. Et en fait, j'ai été choquée parce que, alors que je croyais que j'étais bien, alors que je pensais que j'avais le dos droit, alors que je pensais ceci-là, en fait, non pas du tout. Elle a corrigé ma posture. Et quand j'ai corrigé ma posture, les exercices sont devenus très intense. J'ai cru que j'allais mourir. J'étais choquée. Donc, je me suis rendu compte qu'avant, je faisais n'importe quoi. Et voilà, et en fait, là, je me suis réveillée avec des courbatures de malades. Hier, après ma séance, j'étais chaos comme si j'avais fait un truc de fou, alors qu'avant, j'aurais fait la même séance toute seule en deux-deux et j'aurais été pas trop mal. Et c'est là où je me suis rendu compte de l'importance. Donc, moi, ce que j'ai envie de dire, c'est que si tu peux trouver une coach sportive près de chez toi, ou bien une salle de sport où il y a une coach qui peut te corriger, etc., fait, même si tu fais juste quelques séances, parce que bon, ça a un prix quand même, tu fais juste deux, trois séances pour lui demander de te corriger ta posture, tu vois. Et comme ça, ensuite, quand tu fais solo, parce que moi, je mettais à inscrire des applications pour faire le sport, faire ceci, faire cela, mais en fait, si tu fais mal les mouvements, ça sert à rien. Et au contraire, tu peux même te faire du mal, plus te faire mal au dos, etc. Donc, voilà, grosse prise de conscience. Hier, je me suis pris une grosse claque. Là, je vous parle, j'ai des courbatures de fou. Mais voilà. En tout cas, ce qui est bien, c'est que cette année, comme le sport et ma priorité, je l'ai mis dans mon bloc de temps, dans mon agenda d'attaque. Ça, c'est ma séance de sport. Ça, c'est ma séance de sport. En gros, je fais deux séances de sport avec une coach pour le moment, pour qu'elle me corrige mes trucs et aussi pour m'apprendre les bons mouvements, etc. Et ensuite, dès que je sens que c'est acquis, je me mets à faire du sport toute seule. Et ensuite, j'ai décidé aussi de reprendre ma marche rapide et de faire une de séances de marche rapide, une jalape par semaine. Voilà. Mais il faut ce bout qui a un temps. Si on le bouc, pas, on le prend pas, on le fait pas. Donc, ça sera ta mission. Et voilà. Pour finir, je dirais quoi ? Je dirais que c'est quoi l'état d'esprit à avoir, là, côté santé, etc. C'est de prendre la responsabilité, c'est de se dire, comme je disais hier, ton bien-là, que c'est d'arrestabilité, construire, faire les choses, soit proactive là-dedans, pas pareil, soit proactive, prendre les choses en main, prendre la santé en main, prendre ton corps en main. Si tu ne le fais pas, personne ne va te le faire à ta place. Mais vraiment, personne. C'est important. Donc, Vaate va apprendre, t'appelles apprendre à piquer et transmettre. Comme moi, ce que je suis en train de faire aujourd'hui, je suis en train de transmettre. J'ai un peu appris, j'ai un peu appliqué et je suis en train de transmettre à mon petit niveau. Donc, ça serait super que tu fasses pareil. Et, libère-toi de la culpabilité. Donc, comme je te disais, je te renvoie au docteur Zermattie. Ça, ça m'a beaucoup aidé, se libérer de la culpabilité. Voilà, renseigne-le-toi, donc, sur l'alimentation intuitive. Mais la culpabilité, dis-toi que c'est un cercle vicieux et que ça va te pousser à consommer plus et au contraire à prendre du poids toujours plus. Dès là, tu libères de la culpabilité, je trouve que c'est plus apaisant. Rappelle-toi qu'on avance dans la perfection. Comme je t'ai dit, moi, j'avance et t'as par étape, t'as bien vu. J'ai pas tout fait en même temps. J'ai commencé par le jeune intermittent. Là, j'ai commencé à rajouter du sport. Et puis dès que le jeune, je sens qu'il est bien. Parce que, tu sais, des fois, j'oubliais, genre, hier, je suis cuisinée le soir et tout. Et j'oubliais, genre, je goûtais des trucs, je mangeais un peu. Et après,

## [Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !

je me disais, oh, mais non, je dois pas. Donc, bon, voilà. Et en plus, depuis tout à l'heure, je parle du jeune intermittent, mais je me disais, c'est bien le jeune intermittent, mais c'est encore mieux. Le jeune tout court parce que t'as la récompense dans l'au-delà. T'as les bien faits physiques ici-bas. Et après, voilà, le challenge, c'est que tu peux pas boire. Parce que là, avec le jeune intermittent, tu peux boire autant, tu peux boire ton café, tu peux boire ton thé, tes tisanes et tout. Faut juste pas mettre de sucre. Voilà. Donc, le jeune jeune, toi même, tu sais. Mais la récompense est grande. Donc, je me dis, voilà, il faudrait que... Pas rien. Je vais commencer à intégrer. Alors franchement, je sais pas si j'irai faire les lents du jeudi, parce que c'est les moments où j'ai le sport. Mais je vais voir, au moins, ne serait-ce que commencer par trois jours par mois. Ouais, trois jours par mois, les jours blancs. Et puis, t'as petit à faire plus. Parce que c'est vrai que je ne gêne pas assez. Je suis pas... Voilà. Donc, je me dis que je devrais me mettre plutôt là-dedans. Avancer dans la perfection, bloquer un temps pour le sport. Donc, c'est un truc que je t'invite à faire là, là. On va bientôt finir. Vraiment, de te poser et de prendre un temps. En fait, de te poser avec toi-même d'abord et de réfléchir à qu'est-ce que tu veux mettre en place. En fait, il y a plein de manières. Il y a plein de manières de faire... Moi, j'en appelle de homie, parce que c'est vrai que j'ai dit, ouais, les mamans, on ne les voyait pas faire du sport. Mais en vrai, ma mère, elle était liée au diabète et tout. Et il fallait qu'elle fasse une activité physique de la marche et tout ça pour prendre soin d'elle. Elle faisait de la marche rapide. Et machin de la, elle faisait le matin. Non. Un jour sur deux, elle sortait. Elle se promenait. Elle faisait ses invocations. Elle faisait une heure de marche. Elle marchait bien. Et puis, le lendemain, elle faisait... Elle se mettait sur son tapis. Et là, elle faisait plutôt une demi-heure, mais c'était plus intensif. Elle transpirait bien. Une demi-heure de marche rapide. En même temps, elle était souvent au téléphone avec ses copines et tout. Et voilà. Donc, si jamais toi, chez toi, t'as un vélo elliptique. Regarde d'abord ce que t'as déjà dans la maison. Si t'as un vélo elliptique, si t'as un tapis, une marche, si t'as, je sais pas quoi. Commence par rentabiliser ça. Sinon, tu peux te dire, voilà, si tu veux faire les choses en place mais de manière douce, tu peux te dire ok, je me fais de la marche. Je prends ma poussette, les enfants et je vais marcher. Voilà. Regarde concrètement ce que tu peux mettre en place. Regarde concrètement quand est-ce que tu peux mettre en place. Bouc un temps pour ça et je t'invite également à bloquer un temps d'apprentissage où tu peux par exemple lire ou consommer ce dont je t'ai parlé aujourd'hui, donc code d'obésité ou Dr. Zermattie, tu vois, sur YouTube. Ou également, si tu prends le bundle, écoute, il y a les deux ateliers de Hannah Nafla qui sont intéressants. Il y a aussi les recettes. Ah oui, avec le batch cooking. En fait, si tu prends, par exemple, si tu te dis ok, donc si tu prends le bundle, c'est une chose que tu pourrais faire. Éventuellement, tu te mets dans le batch cooking une fois par semaine, le dimanche comme moi et tu vas essayer à ce moment-là de mettre en place les recettes de la soeur qui proposent, donc je crois que c'est nature au remède, tu proposes donc les recettes anti-fatigues, les recettes healthy, etc. Tu fais ça pendant ton batch cooking comme ça de la semaine, t'as pas besoin de te témoigner et finalement d'aller commander un truc ou de manger un truc trop gras, tout ça, parce que tu auras déjà préparé tes plats sains. Et ensuite, voilà, travailler sur l'alimentation et les émotions. Tu sens que si il y a un côté émotionnel, compulsif, etc., je pense que ça peut t'aider cet atelier-là de Hannon et bouquer un temps pour, voilà, un temps que tu boucles pour l'apprentissage et un temps

## **[Transcript] Miracle Fajr Podcast / (Spécial rentrée 5/7) : Je prends soin de mon corps, ma santé, mon énergie au quotidien !**

que tu boucles pour vraiment appliquer. Bon, voilà. Bon, j'ai beaucoup parlé, il faut que je vous laisse

pour aller chercher ma choupette de l'école. Je pense que j'ai dit à peu près ce que je voulais dire, voilà, comme je vous l'ai dit encore une fois, je suis pas médecin ou je sais pas quoi, mais c'est vraiment les prises de confiance que j'ai eues et voilà, renseignez-vous en fait, vraiment renseignez-vous, soyez proactifs par rapport à ça et ce qui vous parle, essayez, testez-le. Après, faites comme l'a dit la sarthe qui m'a accompagné cet été et qui m'a dit, soit en mode essaye, comment ça, essayez erreur, genre tu testes des choses. Tu parles d'une hypothèse, d'une hypothèse, moi je parle d'une hypothèse que le jeûne intermittent c'est bon pour ma santé, ça peut m'aider contre le diabète et ça peut m'aider à perdre du poids. Ok, testons le jeûne intermittent, voyons ce que ça donne, voyons si ça marche sur moi ou pas, voilà, soit en mode un peu test des choses et tout et si jamais t'as des doutes sur ta santé, n'hésite pas à en parler avec ton médecin ou en parler à la nutritionniste, enfin renseigne-toi, des personnes qui sont vraiment compétentes, pas comme moi et voilà. Donc pour rappel, le bundle est disponible jusqu'à demain uniquement demain soir donc si ça t'intéresse, n'hésite pas à te le procurer et je te mets bien sûr le lien dans la description.

Salam alaikum !