



Cahier de vacances

NUTRI REV

Le premier magazine anti-régime qui dépoussière la nutrition

Sujet

Pourquoi dire NON
au SUMMER BODY !

PsychoNutrition

Notre mental guide notre
comportement alimentaire

QUIZZ, JEUX

Challenges BIEN ETRE

Transforme ton été !

Mantras Magiques,

Apéro Fun et sans alcool ?

Recettes et astuces



Notre CEO et Diététicienne Delphine
témoigne

Dites NON au Summer Body
et aux Régimes Miracles !

Découvrez le Manifesto de NUTRI REV



Révolutionne ta santé!
Libère-toi du Poids des régimes

N°2 juin | 2024 3€



SOMMAIRE

Manifesto : Transforme ta santé	3
Dites non au Summer Body !	4
12 Challenges Bien-être pour l'Été !	5
Apéro Végé : 5 Idées DIY pour un Apéro Maison !	6
APEROFUN : Quoi prendre pour réduire l'alcool ?	7
Mini Quiz Microbiote : Découvre les Secrets de ton Intestin !	8
Quiz : Es-tu prête pour la Révolution NUTRI REV ?	9
5 Mantras Magiques pour des Vacances Épanouissantes	10
Exercice du Sourire Intérieur	11
Histoire Inspirante : Le Jardin de la Vie	12
Mots croisés	13
Le Jeu des 7 différences	14
Mandalas pour te détendre	15
Questionnaire : Es-tu prête à améliorer ta qualité de vie ? À booster ta santé, ta vitalité et ton bien-être ?	16
ITW avec Delphine MICHEL	17
Le Déclic d'aller plus loin ?	19

Transforme ta Santé avec NUTRI REV ! - Manifesto

Bienvenue dans le cahier de vacances NUTRI REV
REvolutionne ta santé ! Libère-toi du poids des régimes !

Ma mission : t'accompagner à retrouver une harmonie profonde avec ton alimentation, ton corps, ton poids et ton mental, car pour moi tout est lié et interconnecté. En tant que diététicienne comportementaliste et psychonutritionniste avec 22 ans d'expérience, j'ai eu le privilège d'accompagner près de 30 000 patients en ligne dans leur parcours de bien-être et d'être dans les coulisses de l'industrie de la Minceur... Chacune de ces histoires de vie a enrichi ma compréhension de la santé globale, du bien-être et de notre Pourquoi.

Nutri Rev incarne une vision révolutionnaire d'un avenir où le bien-être est accessible à tous, une vision née de milliers de rencontres et d'échanges.

Révolution Anti-Régime : Libère-toi des chaînes des régimes !

L'industrie de la minceur veut nous faire complexer, nous faire croire aux remèdes miracles. Cela rapporte des milliards chaque année ! J'ai vu trop de femmes prisonnières de régimes restrictifs en "mode Survie", j'en ai souffert aussi dès mon adolescence... Aujourd'hui, je m'engage à vous libérer de ces chaînes. Célébrons la diversité des corps et adoptons une alimentation bienveillante. Devenons pro-santé et pro-care, sans injonction, méthode miracle ou autre Gourou ou Dr Jésétout.

Alimentation Émotionnelle réinventée : Répare ta relation avec la nourriture

Comprenons nos émotions, nos croyances, blocages... et transformons notre relation à la nourriture en une expérience consciente et enrichissante.

Refus du comptage des Calories : Adopte une nutrition intuitive et diversifiée

Je ne suis pas une calculatrice à calories... Notre corps mérite une approche plus intuitive et bienveillante, centrée sur la qualité et la diversité des aliments.

Défi au diktat de la Minceur : Célébre ton corps

Je me dresse contre les standards de beauté irréalistes. Chaque corps est unique et mérite d'être célébré. Ensemble, nous allons promouvoir l'importance de se sentir bien dans sa propre peau peu importe samorphologie.

Approche Intégrative pour la régulation du Poids

Mon objectif est double : alléger le poids corporel et émotionnel. En travaillant sur les causes profondes de l'obésité, je vise à créer un équilibre véritable et une santé globale.

Approche systémique et durable de l'Agroalimentation

Je m'engage à soutenir des pratiques agricoles responsables et locales. Nourrir les corps et les esprits tout en préservant notre planète.

Célébrer le Vivant : "Faire ma part de colibri"

Inspirée par l'histoire du colibri, je suis déterminée à contribuer à un monde meilleur. Chaque action compte. Ensemble, bâtissons un avenir où le respect de la nature et le bien-être de tous sont prioritaires.

Interconnexion de la Santé

Notre bien-être est un puzzle complexe. Mon approche holistique harmonise les aspects essentiels de la vie pour un bien-être total.

Rejet des Solutions Universelles

Chaque personne est unique. Ma mission est d'écouter et de comprendre chaque histoire individuelle pour offrir des conseils personnalisés et adaptés.

Promotion du Bien-être Global

"Choisissons de 'Bienir'" et non de maigrir. Je m'oriente vers un bien-être holistique, où être en bonne santé signifie bonheur et satisfaction personnelle. Rejoignez-moi dans ce mouvement pour célébrer la vitalité, l'acceptation de soi et l'épanouissement authentique.

Rejoignez la révolution NUTRI REV ! Ensemble, transformons la manière dont nous percevons et vivons la santé et le bien-être.

NUTRI REV : Révolutionne ta santé, libère-toi du poids des régimes !

Delphine MICHEL,

Diététicienne Psycho-Comportementaliste
CEO NUTRI REV - Auteure et Conférencière

@delphine-nutrivev

Contact : hello@nutrivev.fr

Dites non au Summer Body !

L'été est là, et avec lui, l'inévitable pression du "summer body". Chaque année, les régimes restrictifs envahissent nos médias, nous promettant une silhouette parfaite au prix de notre santé mentale et physique. Mais il est temps de dire non à ces injonctions toxiques. Voici pourquoi il est crucial de rejeter le concept du summer body, et d'adopter une approche plus bienveillante et inclusive de la santé.

Les dangers des régimes restrictifs

Les régimes restrictifs ne sont pas seulement inefficaces à long terme, ils sont dangereux. Ils stimulent la frustration, poussant aux compulsions alimentaires et créant un cycle vicieux de perte et de reprise de poids, connu sous le nom d'effet yo-yo. Ces régimes peuvent entraîner des troubles du comportement alimentaire (TCA) et détraquer notre métabolisme. Le corps se souvient des privations, compliquant encore plus la gestion du poids et notre santé mentale.

Le Marché très lucratif de la Minceur

L'industrie de la minceur est une machine à profits. En France, ce marché représente un chiffre d'affaires de 2,5 milliards d'euros par an, avec un taux de croissance de 7 % chaque année. Alimenté par les complexes qu'il crée chez les femmes, ce marché maintient un cycle de dépendance et de mal-être. Les produits minceur envahissent pharmacies et circuits spécialisés, exploitant la quête d'une silhouette idéale.

Changer de paradigme : dire non aux injonctions

Il est temps de mettre fin à cette tyrannie de la minceur. Dire non aux régimes restrictifs, c'est dire non aux diktats imposés par la société. C'est refuser de se conformer à des standards irréalistes et oppressants. Ils n'ont pas compris qu'une prise de poids n'est pas la problématique mais le symptôme.

Oui à l'inclusion et à la bienveillance corporelle

Je suggère d'embrasser une nouvelle vision de la santé, qui célèbre la diversité des corps et prône l'inclusion. Il s'agit d'adopter une attitude bienveillante envers notre corps, de cultiver la joie et un mode de vie positif, et de se concentrer sur le bien-être global, nos ressentis.. plutôt que sur la perte de poids, un chiffre...

L'Expertise NUTRI REV : Une Révolution globale et positive

Avec plus de 20 ans d'expérience et des milliers de patients accompagnés, je peux affirmer que l'approche holistique est la clé. Chez NUTRI REV, nous intégrons gestion du stress, psychologie positive, hypnose et méditation pour aider chaque femme à retrouver une harmonie entre son corps, son mental et son alimentation.

Une Invitation à rejoindre le Mouvement

Il est temps d'arrêter de nous prendre pour des quiches et de se libérer des chaînes des régimes restrictifs. Disons oui à l'inclusion, à la bienveillance corporelle et à une vie pleine de joie! Rejoignez NUTRI REV et révolutionnons notre santé mentale et physique. Libère-toi du poids des régimes et adopte une alimentation positive et intuitive.

Contact : hello@nutrirev.fr

12 Challenges Bien-être pour l'Été !

Défi : adopte au moins 2 à 3 de ces actions pendant tes vacances !
Entoure les. Vois cela comme un jeu positif pour ton mieux-être et ta santé !

Méditation quotidienne de 5 minutes 🧘

Accorde-toi un moment de paix intérieure chaque jour.

Préparer un smoothie maison chaque matin 🥤

Commence ta journée avec une dose de fraîcheur et de nutriments.

Faire une promenade de 30 minutes en plein air tous les jours 🚶

Revigore ton corps et ton esprit en profitant de la nature.

Écrire 3 choses pour lesquelles tu es reconnaissante chaque soir 📖

Cultive la gratitude et la positivité au quotidien.

Prendre 10 minutes pour pratiquer la respiration profonde chaque jour 🧘

Apporte calme et clarté à ton esprit avec des respirations profondes.

Faire une séance de yoga en plein air 2 fois par semaine 🧘

Combine les bienfaits du yoga et de l'air frais pour un bien-être optimal.

Remplacer une boisson sucrée par une infusion de fruits maison 🍹

Hydrate-toi sainement avec une boisson naturelle et rafraîchissante.

Passer une journée sans écrans chaque semaine 📵

Reconnecte-toi à l'essentiel en délaissant les écrans pour une journée.

Participer à une activité physique nouvelle (natation, randonnée, vélo) 🚴

Diversifie tes activités pour stimuler ton corps et ton esprit.

Pratiquer la pleine conscience pendant un repas par jour 🍽️

Savoure chaque bouchée et écoute ton corps pour une meilleure digestion.

Accorder du temps pour se reposer chaque jour 🛏️

Permetts à ton corps et ton esprit de se recharger avec un repos de qualité.

Essayer une séance d'auto-hypnose ou de méditation guidée 🎧

Explore de nouvelles techniques pour apaiser ton esprit et renforcer ta motivation.

Ces petits défis sont conçus pour apporter de grands changements positifs dans ta vie.
Profite-en pour te reconnecter à toi-même et à ton bien-être cet été !

Apéro Végé

5 Idées DIY pour un Apéro Maison !



Houmous et Crudités

Préparez un houmous maison à base de pois chiches, tahini, citron et ail. Servez avec des bâtonnets de légumes frais comme les carottes, les concombres, les poivrons et le céleri.

Bénéfices : Riche en protéines végétales et fibres, ce duo est à la fois nutritif et délicieux.



Chips de Légumes Maison

Préparez des chips de légumes en fines tranches de betterave, de courgette, de carotte ou de patate douce, légèrement assaisonnées et cuites au four.

Bénéfices : Alternatives croquantes et saines, sans les additifs des chips industrielles.



Brochettes de Tomates Cerises et Mozzarella

Enfilez des tomates cerises et des billes de mozzarella sur des piques à brochettes, ajoutez quelques feuilles de basilic frais et un filet de vinaigre balsamique.

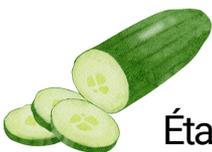
Bénéfices : Un apéritif frais, riche en antioxydants et en calcium.



Guacamole et Galettes de Maïs

Préparez un guacamole maison avec des avocats mûrs, du jus de citron, de l'oignon, de la tomate et de la coriandre. Servez avec des galettes de maïs sans gluten.

Bénéfices : Riche en acides gras sains et fibres, parfait pour accompagner vos apéritifs.



Roulés de Concombre au Fromage Frais et Herbes

Étalez du fromage frais (type ricotta ou fromage de chèvre) sur de fines tranches de concombre, ajoutez des herbes fraîches (comme la ciboulette ou l'aneth) et roulez-les.

Bénéfices : Une option légère, hydratante et savoureuse.

Ces alternatives sont non seulement saines et équilibrées, mais elles apportent également une touche de fraîcheur et de créativité à vos apéritifs estivaux.

[Pour aller plus loin](#) : Le programme VITALITY contient un module dédié aux bases de la Nutrition ainsi que des Recettes Express ou Anti-Recettes à base de nombreux végétaux.

APERRO FUN

Quoi prendre pour réduire l'alcool ?



Les vacances sont une période idéale pour explorer de nouvelles boissons rafraîchissantes et savoureuses.

Voici quelques alternatives à l'alcool pour se faire plaisir tout en restant en bonne santé. Retrouve la bonne définition.

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| Kombucha | 1 | 1 Naturellement sucrée et riche en électrolytes, idéale pour la réhydratation. |
| Eau pétillante citronnée | 2 | 2 Cette boisson fermentée est non seulement délicieuse mais aussi bénéfique pour la santé. intestinale. |
| Jus de légumes comme le Gaspacho | 3 | 3 Option simple et rafraîchissante, parfaite pour se désaltérer sans calories ajoutées. |
| Infusions de fruits. | 4 | 4 Des cocktails sans alcool préparés avec des ingrédients comme le jus de fruits, les herbes fraîches et les eaux gazeuses. |
| Thé glacé maison. | 5 | 5 Un classique estival qui apporte une dose de fraîcheur et de nutriments. |
| Smoothies aux fruits et légumes. | 6 | 6 Mélangez vos fruits et légumes préférés avec de l'eau de coco ou du lait d'amande pour un smoothie nutritif et délicieux. |
| Lait d'or glacé (Golden Milk). | 7 | 7 Des mélanges d'eau et de fruits frais (fraises, framboises, concombre) pour une boisson naturellement sucrée et hydratante. |
| Eau de coco | 8 | 8 Préparé avec du thé vert ou noir, légèrement sucré avec du miel ou des feuilles de stévia, et aromatisé avec des herbes comme la menthe. |
| Mocktails | 9 | 9 Une boisson à base de lait végétal, de curcuma, de gingembre et de miel, servie froide pour une touche exotique. |

Ces alternatives non seulement offrent une variété de saveurs, mais elles sont également bénéfiques pour la santé, contribuant à la vitalité et au bien-être tout en réduisant la consommation d'alcool.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé



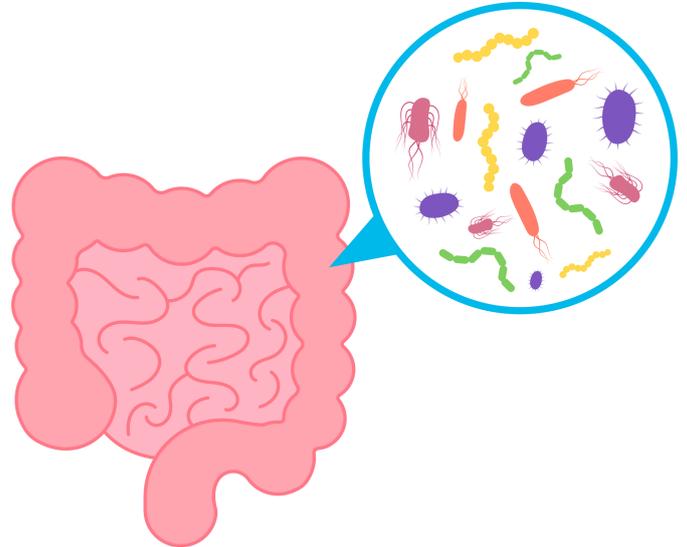
Mini Quiz Microbiote : Découvre les Secrets de ton Intestin !

Question 1 : Combien de bactéries vivent dans tes intestins ? 

- A/ 40 millions
- B/ 40 milliards
- C/ 40 000 milliards

Question 2 : Ton intestin est surnommé : 

- A/ Le 1er cerveau
- B/ Le 2e cerveau
- C/ Le 3e cerveau

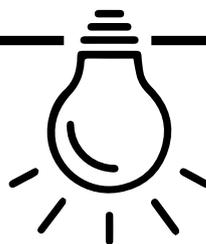


Question 3 : Les probiotiques sont des : 

- A/ Bactéries bénéfiques
- B/ Sucres raffinés
- C/ Additifs alimentaires

Question 4 : Une alimentation riche en fibres favorise un microbiote sain.

- Vrai
- Faux



Le savais-tu ?

Ces milliards de bactéries influencent tes sensations de faim, de satiété, ton état de stress, ton humeur, et peuvent même affecter tes préférences et comportements alimentaires.

Selon une étude publiée dans Nature Reviews Neuroscience, le microbiote intestinal joue un rôle crucial dans la communication entre l'intestin et le cerveau, impactant ainsi notre santé mentale et physique.

Un module du programme VITALITY est dédié entièrement aux pouvoirs incroyables de notre microbiote. Le programme VITALITY contient 12 modules

Quiz : Es-tu prête pour la Révolution NUTRI REV ?

Ce quiz est conçu pour t'aider à évaluer ta préparation à transformer ta santé et à te libérer du poids des régimes. Réponds honnêtement aux questions pour découvrir où tu en es dans ton parcours de bien-être.



1. Penses-tu que ton bien-être est lié à ton rapport à alimentation, ton corps et ton esprit ?

A. Oui, absolument B. Parfois C. Non, je ne vois pas le lien

2. As-tu déjà ressenti que les régimes restrictifs étaient frustrants et inefficaces sur le long terme ?

A. Oui, tout le temps. B. Parfois C. Non, jamais

3. Crois-tu que comprendre tes émotions peut t'aider à améliorer ta relation avec la nourriture ?

A. Oui, sans aucun doute B. Peut-être C. Non, pas vraiment

4. Es-tu prête à adopter une approche intuitive et bienveillante de la nutrition, sans compter les calories ?

A. Oui, je suis prêt(e). B. Je suis curieux(se) d'en savoir plus. C. Non, je préfère compter les calories

5. Penses-tu que chaque corps mérite d'être célébré, indépendamment des standards de beauté ?

A. Oui, je le crois fermement B. Parfois. C. Non, je pense que les standards sont importants

6. Es-tu consciente que l'industrie de la minceur veut nous faire croire aux remèdes miracles pour vendre plus ?

A. Oui, j'en suis conscient(e) B. J'ai des doutes parfois C. Non, je pense que les remèdes fonctionnent

7. Crois-tu en l'importance de soutenir des pratiques agricoles responsables pour une alimentation durable ?

A. Oui, c'est essentiel B. Peut-être, je ne suis pas sûr(e) C. Non, cela ne m'intéresse pas

8. Penses-tu que chaque personne est unique et mérite des conseils personnalisés pour son bien-être ?

A. Oui, chaque personne est unique B. Peut-être C. Non, je pense que des solutions universelles existent

9. Es-tu prête à choisir de 'BIENIR' plutôt que de simplement MAIGRIR, en cherchant un bien-être holistique ?

A. Oui, je veux choisir de 'Bienir' B. Je ne suis pas sûr(e) C. Non, je préfère me concentrer sur la perte de poids

Résultats :

Majorité de A : Tu es prête pour la révolution Nutri Rev ! Tu comprends l'importance d'une approche holistique et bienveillante de la santé et du bien-être. Rejoins-nous pour transformer ta relation avec la nourriture et ton corps.

Majorité de B : Tu es en chemin vers une meilleure compréhension de la santé holistique. Continue d'explorer et de poser des questions. La révolution Nutri Rev pourrait être la clé pour t'aider à atteindre tes objectifs.

Majorité de C : Tu as encore des réserves sur certaines approches. C'est normal. Prends le temps de réfléchir à ce qui est vraiment important pour toi en matière de santé et de bien-être. N'hésite pas à nous poser des questions pour en savoir plus.

Prête à aller plus loin ? Rejoins la révolution Nutri Rev et transforme ta manière de vivre la santé et le bien-être !

Anecdote : J'ai inventé le mot "Bienir" parce que j'en avais assez du verbe "Maigrir". Après tout, ne voulons-nous pas simplement nous sentir bien ? -

Delphine

5 Mantras Magiques pour des Vacances Épanouissantes

"Je mérite de prendre soin de moi et de savourer chaque instant de cet été."

Ce mantra renforce l'idée que le bien-être personnel est une priorité, surtout pendant les périodes de détente.



"Je choisis des aliments qui nourrissent mon corps et mon esprit, et je mange en pleine conscience." Encourage une approche saine et équilibrée de l'alimentation, tout en appréciant chaque bouchée.



"Je me sens libre et confiante dans mon corps, peu importe les standards de beauté extérieurs." Aide à renforcer la confiance en soi et à apprécier son corps tel qu'il est, loin des pressions sociétales.



"Je suis pleine d'énergie et de vitalité, prête à profiter de toutes les activités estivales." Favorise une attitude positive et énergique, idéale pour profiter pleinement des vacances.



"Chaque jour, je choisis la joie, la relaxation et la gratitude pour les petites merveilles de la vie." Encourage une perspective positive et reconnaissante, en mettant l'accent sur le bonheur et la détente.



Exercice du Sourire Intérieur

La Respiration du Sourire Intérieur pour des Vacances Apaisées et Positives

Cet exercice simple et puissant est conçu pour t'apporter calme et joie intérieure. Trouve un endroit calme et confortable où tu ne seras pas dérangée.

Étapes de l'Exercice

1. Installe-toi confortablement

- Assieds-toi ou allonge-toi dans un endroit paisible.
- Ferme les yeux et prends quelques respirations profondes.

2. Visualisation du sourire

- Imagine un doux sourire se former sur tes lèvres.
- Sens ce sourire se diffuser dans ton visage, apportant chaleur et douceur.

3. Respiration profonde

- Place tes mains sur ton ventre.
- Inspire lentement par le nez, en gonflant ton ventre.
- Expire doucement par la bouche, en dégonflant ton ventre.

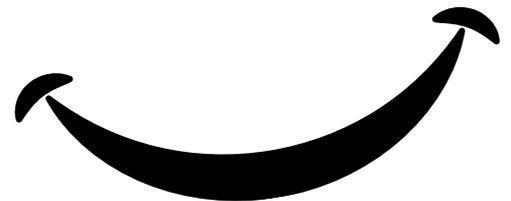
4. Expansion du sourire intérieur

- Visualise ce sourire descendre de ton visage vers ton cœur.
- Sens-le se propager dans tout ton corps, apportant une sensation de joie.

5. Fin de l'exercice

- Prends une dernière inspiration profonde, en imaginant que ton sourire intérieur atteint son apogée.
- Expire lentement, en laissant cette sensation de calme et de joie rester avec toi.
- Ouvre doucement les yeux et laisse infuser cette joie pour la journée.

Pratique cet exercice quotidiennement pour cultiver un état de paix intérieure et de joie.



Histoire Inspirante : Le Jardin de la Vie

Il était une fois, dans un petit village ensoleillé, une femme nommée Anne. Anne était toujours occupée, courant partout pour prendre soin des autres : sa famille, ses amis, ses collègues... Elle était aimée de tous, mais au fond d'elle, elle sentait une fatigue profonde et un manque de joie.

Un jour, en se promenant dans une forêt, Anne découvrit un magnifique jardin. Les fleurs y étaient éclatantes de couleurs, les arbres verdoyants, et un doux parfum embaumait l'air. Au centre du jardin, il y avait une vieille femme assise sous un arbre. Anne, curieuse, s'approcha et entama une conversation avec elle.

La femme lui demanda : "Anne, pourquoi as-tu l'air si fatiguée et triste ?"

Anne répondit : "Je donne tout mon temps et mon énergie aux autres, mais je n'ai plus de force pour moi-même."

Le vieille dame sourit et dit : "Anne, ce jardin représente ta vie. Les fleurs symbolisent ta joie, les arbres ta force, et le parfum ton bien-être. Si tu ne prends pas soin de ce jardin, il dépérira. Tu dois apprendre à arroser tes propres fleurs, à nourrir tes propres arbres, et à apprécier le parfum de ta propre vie."

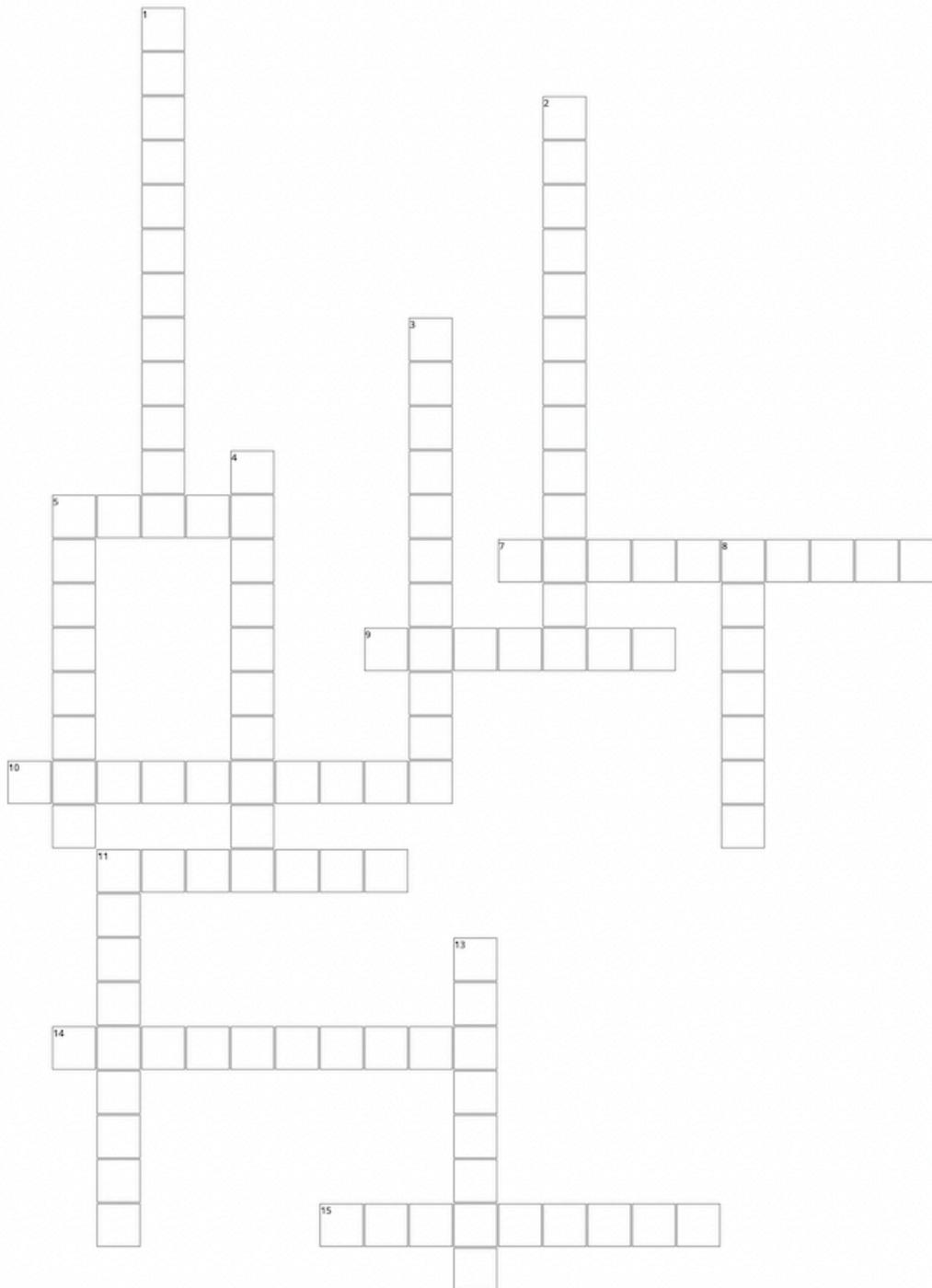
Anne réalisa alors qu'elle avait négligé son propre jardin. Elle décida de changer. Chaque matin, elle prit quelques minutes pour méditer et respirer profondément, imaginant les racines de ses arbres s'enfoncer dans la terre, puis elle préparait des repas vivants pour nourrir son corps. Elle fit des promenades pour se ressourcer et écrivit chaque soir trois choses pour lesquelles elle était reconnaissante.

Peu à peu, Anne vit son jardin intérieur s'épanouir. Ses fleurs de joie étaient plus vibrantes, ses arbres de force étaient plus solides, et le parfum de son bien-être embaumait sa vie entière. Elle comprit que pour pouvoir vraiment aider les autres, elle devait d'abord prendre soin d'elle-même.

Moralité

Prendre soin de soi n'est pas égoïste, c'est essentiel. En devenant ta propre priorité, tu nourris ton jardin intérieur, ce qui te permet d'être pleinement présente pour les autres. Fais de ton bien-être une priorité et regarde ton monde s'épanouir.





Horizontal

- 5. bien-être du corps
- 7. anti frustration alimentaire
- 9. état de pleine satisfaction
- 10. se rendre compte
- 11. relaxation et écoute
- 14. prendre en compte tous les éléments
- 15. science des aliments et de la santé

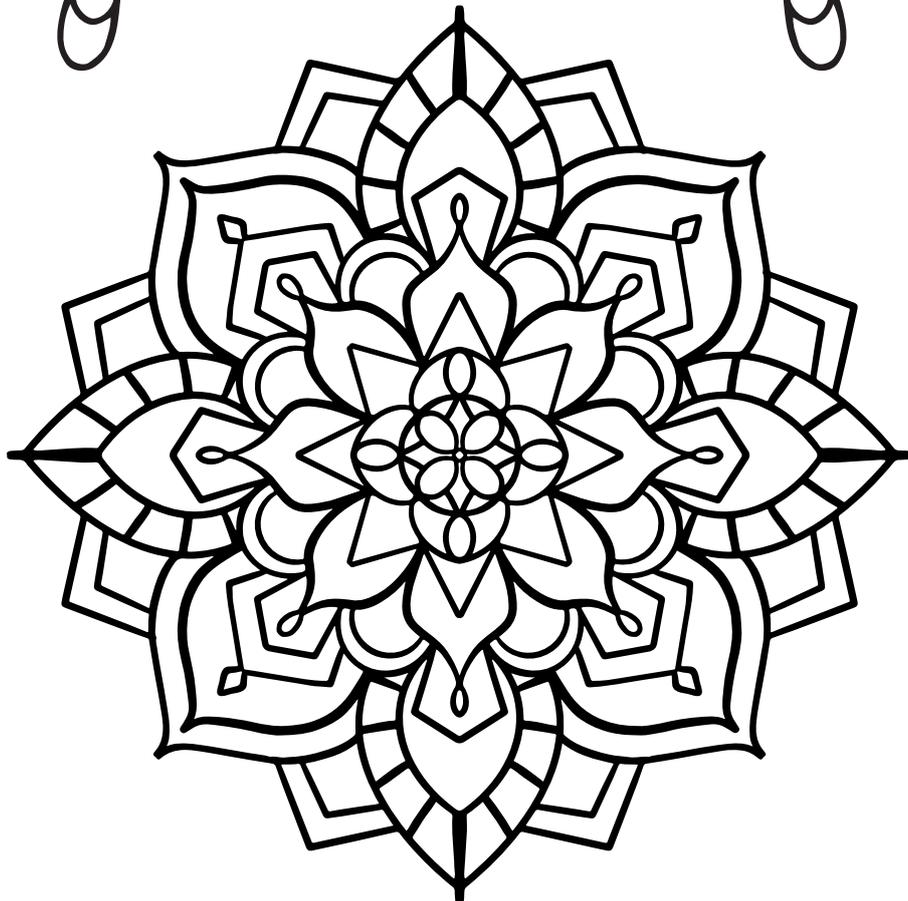
Vertical

- 1. apport permettant à l'organisme de fonctionner
- 2. se montrer compréhensive et a l'écoute
- 3. connaissance des activités mentales et des comportements en fonction des conditions de l'environnement
- 4. penser profondément
- 5. surmonter une difficulté
- 8. sentiment de passage
- 11. physique et mentale se sentent bien
- 13. satisfaction

Le Jeu des 7 différences



Mandalas pour te détendre



Questionnaire :

Es-tu prête à améliorer ta qualité de vie ? À booster ta santé, ta vitalité et ton bien-être ?

Réponds à ces questions pour découvrir si un programme personnalisé pourrait être la clé de ta transformation.

- Penses-tu que **tout est lié et connecté** dans notre santé et notre bien-être ?
- As-tu compris que **la prise de poids n'est pas la problématique mais un symptôme** de quelque chose de plus profond et multifactorielle ?
- Crois-tu que ton bien-être émotionnel et santé mentale sont aussi important que ta santé physique ?
- Est-ce que **tu aimerais te libérer des régimes restrictifs** et frustrants pour adopter une alimentation intuitive et équilibrante ?
- Veux-tu **transformer ta relation avec la nourriture** en une expérience consciente et enrichissante ?
- Souhaites-tu découvrir des **outils pratiques efficaces pour mieux gérer ton stress** et tes émotions ?
- Veux-tu te sentir plus **énergique, en paix** avec toi-même, et avoir une approche plus **bienveillante** envers toi ?
- As-tu déjà souhaité **avoir un guide, un expert ou un "mentor"** pour t'accompagner dans ton parcours de bien-être, en te proposant des conseils et protocoles personnalisés ?
- Crois-tu que **chaque personne est unique** et mérite une approche individuelle et bienveillante ?
- **Es-tu prête à investir dans ton bien-être**, à alléger ton poids corporel et émotionnel pour créer un équilibre véritable et une santé globale ?

Si tu as répondu OUI à ces questions, tu es prête pour la transformation !

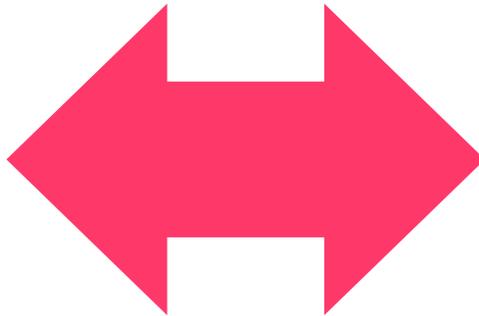
Imagine un programme ou une approche qui t'aide à connecter tous ces aspects de ta vie, qui t'apporte des solutions concrètes, réalistes, bienveillantes et personnalisées. N'aimerais-tu pas en savoir plus et te donner cette chance de d'investir dans ton mieux-être ?



[Pour aller plus loin](#) : Programmes en ligne ET/OU Packs de Téléconsultations possibles OU Accompagnement Ultra VIP en 1to1 (sur devis)

ITW avec Delphine MICHEL

NUTRI REV : Révolutionner la Santé et se Libérer des Régimes !



Journaliste : Delphine, pouvez-vous nous parler de votre rejet de la culture de la minceur ?

Delphine Michel : Bien sûr. Avez-vous déjà remarqué comment un simple clic sur un contenu minceur peut inonder vos écrans de publicités similaires ? Cette culture de la minceur, omniprésente et oppressante, influence insidieusement nos pensées et nos comportements. Elle nous fait croire que la minceur est synonyme de santé et de bien-être, mais la réalité est bien différente.

Journaliste : Vous avez travaillé dans l'industrie de la minceur et du marketing. Que pouvez-vous nous dire à ce sujet ?

Delphine Michel : Pendant des années, j'ai travaillé dans cette industrie, j'ai créé des ateliers Kilos Emotionnels car je n'étais pas alignée avec les restrictions et le comptage des calories... J'ai vu comment les frontières entre santé, bien-être et obsession de la minceur sont délibérément brouillées. Les régimes restrictifs et les produits minceur promettent des résultats rapides, mais souvent au détriment de notre santé physique et mentale. En janvier 2023, un licenciement économique bizarrement arrivé à la sortie de mon livre, m'a poussée hors de ma zone de confort et m'a permis de découvrir ma véritable mission. Après une année de formations en gestion du stress, méditation, hypnose, psychologie positive et accompagnement au deuil... j'ai créé ma société de coaching NUTRI REV pour révolutionner la santé et libérer les femmes du poids des régimes.

Journaliste : Qu'est-ce qui rend NUTRI REV si révolutionnaire ?

Delphine Michel : Avec plus de 20 ans d'expérience en tant que diététicienne, j'ai accompagné près de 30 000 patients en ligne. Mon approche est désormais holistique, intégrant la psychonutrition, la gestion du stress et des émotions, la psychologie positive, l'hypnose et la méditation pour aider mes patients à retrouver une relation harmonieuse avec leur alimentation et leur corps. Je considère l'humain dans sa globalité avec une bienveillance et la création d'axes de solutions, de protocoles et d'améliorations. Je refuse les régimes restrictifs et les injonctions toxiques. Je crois en une alimentation positive qui célèbre la diversité des corps et en une approche intuitive et intégrative de la nutrition, sans compter les calories. Mon objectif est d'alléger non seulement le poids corporel (si besoin et sans que ce soit le focus), mais aussi le poids émotionnel, en créant un équilibre véritable et durable. C'est une révolution contre la culture de la minceur, une célébration de la vitalité et de l'authenticité.

Journaliste: Quelle est votre invitation pour celles qui souhaitent rejoindre Nutri Rev ?

Delphine Michel : Si cela résonne en toi, je t'invite à rejoindre Nutri Rev pour un voyage vers ton épanouissement et une meilleure santé. J'ai créé une communauté de Femmes Papillons (anecdote avec la symbolique de mon logo). Ensemble, nous réparons ta relation avec la nourriture, nous apprivoisons le stress et les émotions, et nous célébrerons le bien-être et la vie dans toute sa diversité.

Journaliste : Où pouvons-nous vous retrouver et en savoir plus sur vos services ?

Delphine Michel : Vous pouvez me retrouver sur les réseaux sociaux, notamment sur Instagram sous le nom @delphine_nutrirev, ou me contacter par mail à hello@nutrirev.fr. Je crée des ateliers, des programmes en ligne et propose des téléconsultations pour les particuliers ainsi que des prestations pour les entreprises. Mes mots résonnent en toi ? Alors n'attends pas et rejoins-moi dans cette belle aventure humaine et enrichissante ! Il est temps d'investir dans ton bien-être et la prévention est la clef.

Le Déclic d'aller plus loin ?



TELECONSULTATIONS

- ☛ [Pack de 6 Téléconsultations](#) (clique)
- ☛ [Pack de 10 Téléconsultations](#) (clique)
- ☛ **Accompagnement Haute Couture** : Sur Mesure & sur devis
Suivi Intensif, en 1to1, 1/2 journée, 1 journée immersive, à domicile...

PROGRAMMES EN LIGNE

- **Programme VITALITY** de 3 mois : 12 modules transformateurs +12 séances Hypnose ou méditation + 6 sessions de coaching de groupe + accès groupe privé communautaire d'entraide
- Thèmes : Psychonutrition, gestion du stress, méditation...
- Outils pratiques : Vidéos, audios, PDF, exercices et bien + !
- Application ou ordi : tu m'as dans ton sac !
- ☛ [Inscris-toi au programme VITALITY maintenant !](#) (clique)

CONFERENCES et ATELIERS pour les ENTREPRISES

- Thèmes possibles : Gestion du stress, Nutrition, Bien-Etre, Santé Mentale...
☛ Contactez-nous pour un Devis sur mesure : hello@nutrirev.fr

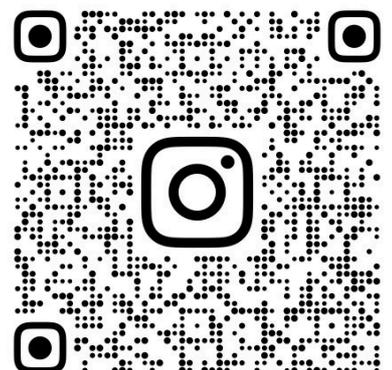
SUIVEZ MOI SUR LES RESEAUX SOCIAUX

📷 Instagram : [@delphine_nutrirev](https://www.instagram.com/delphine_nutrirev)

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

Contact : hello@nutrirev.fr



Merci