



Support
pédagogique

Le Challenge
Métamorphose



WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM

CHALLENGE : 5 JOURS POUR
ENCLANCHER UNE PERTE DE POIDS
DURABLE
| MÊME SI VOUS MANQUEZ DE TEMPS |
MÊME SI VOUS AVEZ DÉJÀ TOUT ESSAYÉ
| MÊME SI VOUS PENSEZ QUE VOUS
N'AVEZ PAS DE VOLONTÉ

Bravo pour votre participation au Challenge Métamorphose.

Bienvenue dans le Challenge !

Je suis ravie de vous accompagner durant ces 5 jours qui vont vous aider à transformer votre manière de vous organiser pour enclencher une perte de poids durable, sans contrainte ni régime drastique.

Ce challenge n'est pas basé sur la restriction, mais sur l'intelligence du quotidien. Ensemble, nous allons poser les bonnes bases d'un système simple, fluide et réaliste.

À la fin du challenge, vous aurez acquis les bases fondamentales pour gagner en confiance et oser démarrer votre transformation. En appliquant mes conseils, vous réussirez à déjouer les pièges habituels de la perte de poids.

En tout cas, c'est mon intention pour vous.

Je souhaite vous donner le meilleur pour vous soutenir et vous aider à vous dépasser.

À votre succès.

Cathy
Votre coach en nutrition



VOUS ALLEZ VIVRE UNE EXPERIENCE UNIQUE!

Objectif du challenge:

Vous montrer que **ce n'est pas un manque de volonté** qui vous empêche d'avancer, mais **un système mal adapté** à votre vie réelle.

Et surtout : vous transmettre **un plan d'organisation concret** pour cuisiner sainement, bouger plus et reprendre confiance, **sans sacrifier votre emploi du temps.**



C'EST PARTI POUR 5 JOURS ENSEMBLE...



LÉNA SCHOLER
23 ANS - ÉTUDIANTE

-3.6 KILOS
-16 CENTIMÈTRES
-5.9% DE GRAISSE



MARINA MAURICE
55 ANS - INSTITUTEUR

-7 KILOS
-33 CENTIMÈTRES
-4.6 % DE GRAISSE



VIRGINIE BLAISE
45 ANS - PUÉRICULTRICE

-12.1 KILOS
-44 CENTIMÈTRES
-5.1% DE GRAISSE



SOPHIE REICHLING
33 ANS - INFIRMIÈRE

-10.3 KILOS
-41 CENTIMÈTRES
-5.5% DE GRAISSE



VALERIE ALLARDING
35 ANS - EMPLOYÉE

-11 KILOS
-27 CENTIMÈTRES
-4.2% DE GRAISSE



CINDY CHLEIDE
43 ANS - EMPLOYÉE

-7.5 KILOS
-39 CENTIMÈTRES
-4.4% DE GRAISSE



JUSTINE PIERRARD
34 ANS - PUÉRICULTRICE

-8.8 KILOS
-31 CENTIMÈTRES
-4.4% DE GRAISSE



CHAMPIONNE DU JOUR
ALYSON CORCHETE
30 ANS - INSTITUTEUR

-12.2 KILOS
-50 CENTIMÈTRES
-6.8 % DE GRAISSE



BÉATRICE KAEZMARCK
56 ANS - KINÉSITHÉRAPEUTE

-12.7 KILOS
-32 CENTIMÈTRES
-4.4 % DE GRAISSE

Actions à réaliser avant le top départ!

☐ Rejoins le Groupe Whatsapp du Challenge

Cliquez ici pour rejoindre le cours

☐ Ajoutez mon email en liste blanche

Chaque jour durant le challenge, je vais vous envoyer des emails pour communiquer : Je vous invite donc à ajouter l'adresse cathy@nutrihappybycathy.com à votre liste de contacts.

☐ Imprimez ce support de formation

Imprimez ce document pour suivre les exercices et prendre vos notes.



Le Challenge
Métamorphose

Quelques Recommandations
pour profiter au maximum de
l'évènement



- Installez-vous au calme chaque jour pour le live
- Coupez les distractions, téléphone et notifications
- Prenez des notes
- Faites les exercices le jour même



Le Challenge Métamorphose

Programme du Challenge Métamorphose



JOUR 1 **LIVE**

LE VRAI PROBLÈME, CE N'EST PAS VOTRE VOLONTÉ : C'EST VOTRE SYSTÈME

JOUR 2 **LIVE**

CES CROYANCES QUI SABOTENT VOS EFFORTS

JOUR 3 **LIVE**

L'ORGANISATION AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE

JOUR 4 **LIVE**

SI ELLES ONT RÉUSSI, POURQUOI PAS VOUS ?

JOUR 5 **LIVE**

VOTRE NOUVEAU PLAN DE ROUTE

Le Challenge Métamorphose continue...

MARDI 27 / 01

LIVE

A 13H LA CONFÉRENCE MAMAN EN CUISINE: MODE D'EMPLOI. DÉCOUVREZ LA MÉTHODE EASY HEALTHY: 12 ÉTAPES POUR CUISINER SAINEMENT POUR TOUTE LA FAMILLE

JEUDI 30/01

LIVE

SESSION LIVE OFFERTE EN BONUS A 14H DURANT LAQUELLE VOUS POURREZ POSER EN DIRECT TOUTES TES QUESTIONS SUR LES 5 PILIERS ÉTUDIÉS PENDANT LES 5 JOURS DE CHALLENGE

Jour 1



Le vrai problème, ce n'est
pas votre volonté : c'est
votre système

Le Challenge
Métamorphose



Jour 1



OBJECTIF:

COMPRENDRE QUE LES ÉCHECS PASSÉS NE SONT PAS UNE FATALITÉ.

CLÉ DU JOUR :

“JE NE SUIS PAS PARESSEUSE. JE N’AI JUSTE PAS ENCORE LES BONS OUTILS.”

EXERCICE 1: AUTO-ÉVALUATION DE VOTRE SYSTÈME ACTUEL

Objectif : Identifier clairement ce qui fonctionne et ce qui dysfonctionne aujourd’hui dans votre quotidien. Prenez un moment pour répondre à ces 4 questions en toute honnêteté :

1. QU’EST-CE QUI FONCTIONNE ?

Listez 2 ou 3 habitudes ou points positifs dans votre quotidien (même petits !) :

Ex : « Je fais attention à mon petit-déjeuner », « Je bouge quand j’en ai l’occasion », « Je cuisine maison 2x/semaine ».

1. _____
2. _____
3. _____

2. QU’EST-CE QUI BLOQUE ?

Soyez précise : à quels moments, dans quelles situations, votre système vous fait défaut ?

Ex : « Je saute le déjeuner quand je suis débordée », « Je craque le soir par fatigue », « Je n’ai jamais de légumes prêts. »

-
-
-

Jour 1



3. QUE PUIS-JE AMÉLIORER ?

Cherchez 2 ou 3 ajustements simples et concrets à envisager cette semaine.

Ex : « Prendre 15 minutes le dimanche soir pour planifier », « Avoir toujours une soupe ou une crudité prête. »

1. _____
2. _____
3. _____

4. QUEL EST MON PETIT PAS DE LA SEMAINE ?

Choisissez UNE seule action facile à mettre en place dans les 7 jours à venir.

Exemples :

- Imprimer une liste de menus types et la coller sur le frigo.
- Mettre un rappel dans le téléphone pour boire 1 verre d'eau à 10h et 15h.
- Tester un premier batchcooking avec 2 plats simples.

EXERCICE 2: AUTO-ÉVALUATION DE VOTRE SYSTÈME ACTUEL

Objectif : Prendre conscience des failles dans votre système de gestion du temps, des repas et de l'activité physique.

Notez ici 3 moments typiques de votre semaine où vous perdez le fil :

Exemples :

- Le mercredi midi quand les enfants sont là.
- Le lundi soir quand je suis vidée de ma journée.
- Le samedi matin quand je veux faire les courses mais que je n'ai aucun menu.

1. _____
2. _____
3. _____

Jour 2



Ces croyances qui
sabotent vos efforts

Le Challenge
Métamorphose



Jour 1



OBJECTIF:
IDENTIFIER LES PENSÉES INVISIBLES QUI VOUS LIMITENT.

CLÉ DU JOUR :
“CE QUE JE CROIS DÉTERMINE CE QUE JE FAIS.”

EXCERCICE 1: LISTE DE VOS CROYANCES ACTUELLES SUR LA PERTE DE POIDS

Pourquoi ? La majorité de nos comportements sont guidés par nos pensées et croyances profondes (souvent héritées de notre histoire personnelle, de notre entourage ou de régimes passés). Tant que ces croyances restent inconscientes, elles sabotent nos efforts.

Prenez quelques minutes pour écrire 3 à 5 phrases que vous vous répétez souvent, même si vous n'en êtes pas fière.

Quelques exemples fréquents pour vous inspirer (mais ne recopiez pas, cherchez les vôtres) :

- « Si je ne fais pas de sport tous les jours, ça ne sert à rien. »
- « Je n'arriverai jamais à perdre du poids, j'ai déjà tout essayé. »
- « Il faut que je mange très peu pour maigrir. »
- « Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi. »
- « Les autres y arrivent parce qu'ils ont plus de volonté que moi. »

A vous de jouer...

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Jour 2



EXERCICE 2: REFORMULATION POSITIVE DE VOS PENSÉES LIMITANTES

Pourquoi ? Une croyance n'est pas une vérité. C'est une pensée répétée tellement souvent qu'on finit par la considérer comme vraie. La bonne nouvelle ? On peut la transformer.

Pour chaque croyance listée, écrivez une reformulation positive et réaliste.

Astuce : Utilisez des mots qui ouvrent des possibilités (« je peux », « j'apprends », « je choisis »...) plutôt que des obligations.

Exemples :

- ✗ « Je n'ai pas de volonté. » → ✓ « Je suis en train d'apprendre à m'organiser pour que ce soit plus facile. »
- ✗ « Si je ne mange pas très peu, je ne maigrirai pas. » → ✓ « Mon corps a besoin de manger équilibré et régulièrement pour perdre durablement. »
- ✗ « Je n'ai pas le temps de cuisiner sainement. » → ✓ « J'apprends à gagner du temps grâce à une meilleure organisation. »

A vous de jouer...

1. ✗
✓

2. ✗
✓

3. ✗
✓

4. ✗
✓

5. ✗
✓

Jour 3



L'organisation au service
de votre bien-être

*Le Challenge
Métamorphose*



Jour 3



OBJECTIF:

APPRENDRE À PLANIFIER VOS REPAS ET INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SANS SURCHARGE.

CLÉ DU JOUR :

"TOUT EST PLUS SIMPLE AVEC UN BON SYSTÈME."

EXERCICE 1: PLANIFIER VOS REPAS DE LA SEMAINE + CRÉER UNE MINI-ROUTINE BATCHCOOKING

Pourquoi ? Anticiper vos repas vous fait gagner un temps précieux et vous permet de manger équilibré même les jours chargés.

1. Choisissez vos 3 repas chauds types de la semaine

- Sélectionnez 3 plats simples et équilibrés (midi ou soir) que vous pourrez facilement préparer et réchauffer.
- L'objectif : qu'ils soient rapides à cuisiner et qu'ils vous plaisent.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Organisez votre session batchcooking pour ces 3 repas

- Bloquez un créneau de 1h maximum dans votre agenda (ex. dimanche après-midi).
- Préparez les 3 repas en une seule fois :
 - Découpez et cuisez tous les légumes
 - Lancez en parallèle les protéines et féculents
 - Assemblez vos plats pour qu'ils soient prêts ou presque prêts à réchauffer

Date/heure de ma session batchcooking :

.....

Organisation de ma session (par étapes) :

ETAPE 1. _____

ETAPE 2. _____

ETAPE 3. _____

Jour 3



EXERCICE 2 – POSEZ VOTRE ROUTINE SPORT RÉALISTE (15-20 MIN, 2X/SEMAINE)

Pourquoi ? Le sport ne doit pas être une contrainte : mieux vaut faire peu mais régulièrement pour en faire une habitude durable.

1. Choisissez vos 2 créneaux fixes de la semaine

- Exemples : mardi matin avant le travail et jeudi soir après la journée.
- Bloquez-les dans votre agenda comme des rendez-vous importants.

MES CRÉNEAUX :

SÉANCE 1. _____

SÉANCE 2. _____

2. Définissez le type de séance (15-20 min)

- Exemples : marche rapide, séance vidéo de fitness, yoga, renforcement musculaire.
- L'essentiel : ne pas surcharger, commencer petit et régulier.

TYPE DE SÉANCES :

SÉANCE 1. _____

SÉANCE 2. _____

Jour 4



Pourquoi pas vous ?

Le Challenge
Métamorphose



OBJECTIF:

CLÉ DU JOUR :

1. Visualisez votre “vous” dans 1 mois

-
-
-

- Quelles sont les ressources en vous qui vous permettront d'y arriver?

1: _____

2: _____

3: _____

Jour 4



EXERCICE 2 – RÉDIGER VOTRE DÉCLARATION D'ENGAGEMENT

Pourquoi ? Poser par écrit un engagement clair vous ancre dans l'action et vous responsabilise vis-à-vis de vous-même.

Complétez et personnalisez cette phrase :

“Aujourd’hui, je décide de prendre soin de moi et de mettre en place un système qui me simplifie la vie. Je m’engage à appliquer les actions que j’ai choisies, pas pour être parfaite, mais pour avancer pas à pas vers le bien-être et la perte de poids durable que je mérite.”

MA DÉCLARATION D'ENGAGEMENT :

Astuce : Relisez votre déclaration tous les matins et chaque fois que vous sentez votre motivation baisser.

jour 5



Votre nouveau plan de route

Le Challenge Métamorphose



Jour 5



OBJECTIF:

CLÔTURER LE CHALLENGE EN CRÉANT UN PLAN D'ACTION CONCRET ET EN SE PROJÉTANT VERS VOTRE RÉUSSITE FUTURE.

CLÉ DU JOUR :

“JE PEUX SUIVRE UNE MÉTHODE CLAIRE, RÉALISTE ET EFFICACE.”

EXERCICE 1: CRÉEZ VOTRE PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

1. Définissez vos bases pour la semaine à venir

- Quels menus allez-vous prévoir?
- Quels créneaux sport allez-vous bloquer?
- Quelles routines quotidiennes ou hebdomadaires allez-vous conserver (batchcooking, organisation de la cuisine, etc.)?

Mon plan d'action pour la semaine prochaine :

• Menus :

• Sport:

• Routines :

2. Identifiez vos prochains petits pas

- Quelles 2 ou 3 actions simples pouvez-vous mettre en place dès maintenant?
- L'objectif: avancer progressivement, pas viser la perfection.

Mes petits pas :

1: _____

2: _____

3: _____

Jour 5



Exercice 2 – Visualisez votre succès à venir

Pourquoi ? Se projeter dans le résultat renforce la motivation et crée un ancrage positif.

Fermez les yeux quelques instants et imaginez :

- Vous êtes dans 3 mois, vous avez appliqué votre plan.
- À quoi ressemble votre quotidien ? Comment vous sentez-vous dans votre corps et votre esprit ?
- Quels compliments pourriez-vous recevoir de votre entourage ?

MA VISUALISATION DE SUCCÈS :

Comment je peux vous aider ?

L'ACADÉMIE NUTRI HAPPY



Transformez votre corps et votre esprit en 12 semaines

La formation-coaching perte de poids la plus complète du web

Inscrivez-vous dès maintenant et faites le premier pas vers la meilleure version de vous-même

Ce que vous allez vivre

- Perdre du poids durablement, sans régime ni privation.
- Retrouver motivation et énergie, semaine après semaine.
- Être accompagnée par une professionnelle en nutrition, sport et hypnose.
- Rester organisée et sereine face à votre alimentation.
- Atteindre vos objectifs grâce à un système clair et efficace.

Le programme complet sur 12 semaines

- **1 workshop en direct chaque semaine** (thèmes : sucre, stress, détox, ménopause, émotions, cuisine saine, etc.)
- **12 semaines de menus équilibrés et variés** (Adaptés à vos besoins nutritionnels).
- **Accès à l'application Nutrium** (suivi de votre poids, menus, listes de courses, rappels d'hydratation...)
- **8 audios d'hypnose spécifiques à la perte de poids** (Pour reprogrammer vos habitudes : arrêter le grignotage, mieux gérer vos émotions, boire davantage, etc.)
- **Programme de Fitness à la maison**
 - de 70 vidéos (10 à 45 minutes) : cardio, renforcement, yoga, pilates, stretching...
 - Des entraînements adaptés à votre niveau et à votre emploi du temps.
- **La Madérothérapie à domicile** (séances guidées: bras, ventre, jambes pour éliminer localement la cellulite).



Comment je peux vous aider ?

L'ACADÉMIE NUTRI HAPPY



Vos avantages exclusifs

- Groupe Facebook privé de l'Académie (Posez vos questions, partagez vos résultats et profitez des replays.)
- Formation sur le rééquilibrage alimentaire (12 thématiques essentielles + PDF pratiques.)
- Plateforme de + de 2 000 recettes équilibrées (classées par catégories pour varier vos repas facilement.)
- Les 26 livres de recettes de Cathy au format e-book

Les Bonus Challenge

Chaque challenge dure 4 semaines et vous permet d'avancer en profondeur sur un objectif précis :

- Challenge 1 mois pour arrêter le sucre
- Challenge 1 mois Water Challenge
- Challenge 1 mois Détox
- Challenge 1 mois Dormir 1h de plus
- Challenge 1 mois 20 jours de sport

Votre coach

Coach en nutrition et sport depuis 1996 , professeure de yoga, auteure de plus de 25 livres et 20 formations sur la nutrition et le bien-être.

Heureuse maman de deux garçons, j'accompagne les femmes avec discipline et bienveillance pour qu'elles se réconcilient avec leur corps et retrouvent leur pleine énergie

"Je vous souhaite le meilleur, parce que vous le méritez."

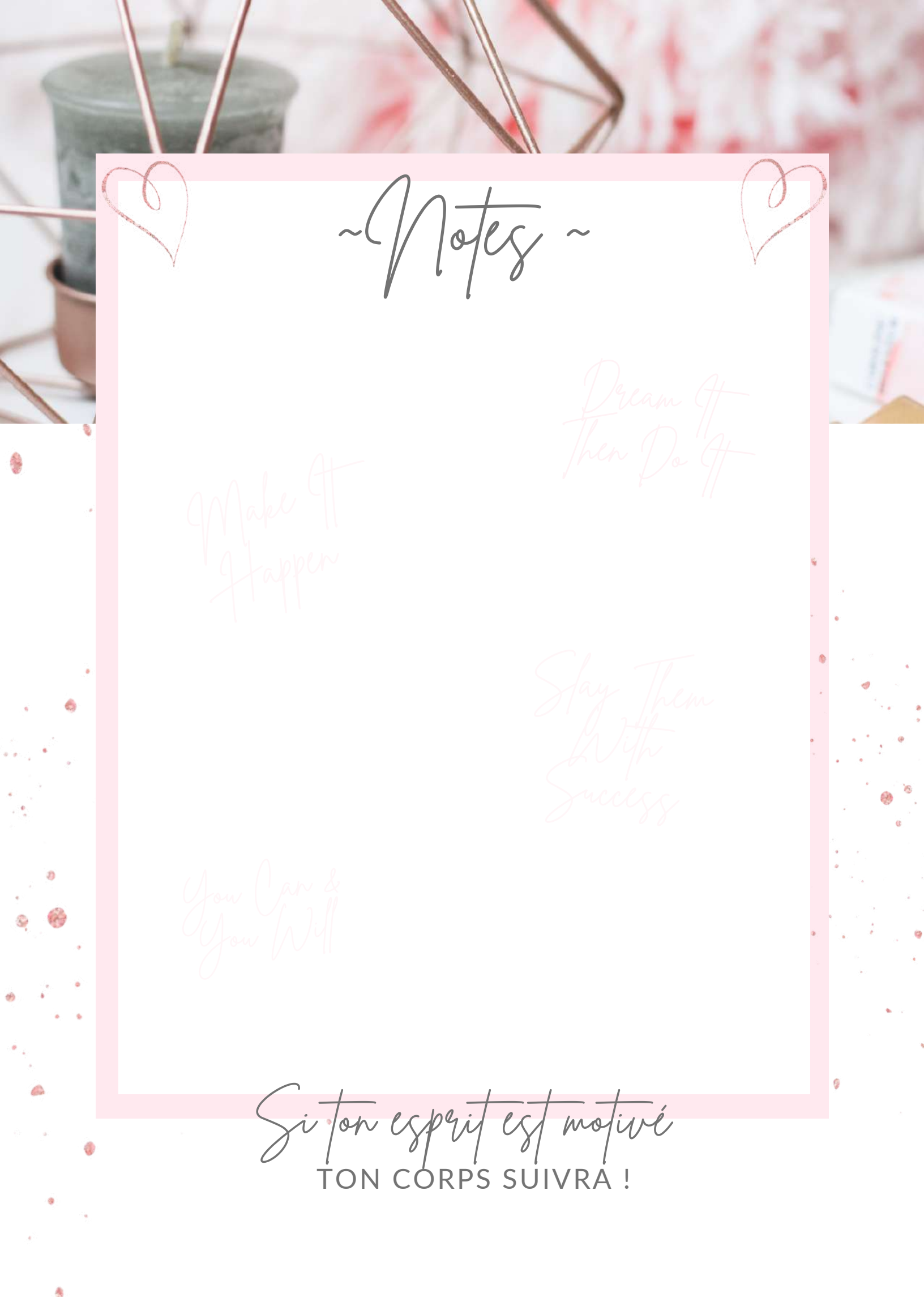
Cathy

398 € — Accès à l'académie à vie

Fermeture des inscriptions le 30 JANVIER à minuit

Après cette date, il sera trop tard pour rejoindre l'édition actuelle !





~Notes~

Make It
Happen

Dream It
Then Do It

Slay Them
With
Success

You Can &
You Will

Si ton esprit est motivé
TON CORPS SUIVRA !

Merci d'avoir participé au
Challenge Métamorphose....

