

GreenTrim Wellness
BIEN-ÊTRE · SANTÉ · TRANSFORMATION

LE JEÛNE INTERMITTENT

Guide Complet · Programme Quotidien Immersif De l'aube au sommeil
— Votre meilleure version

Méthode 16/8 éprouvée · 11 étapes guidées par Salma Protocoles, nutrition, plan 4 semaines & programme en ligne

Par Salma | GreenTrim Wellness

Programme complet sur : greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

TABLE DES MATIÈRES

01	Introduction — Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?	3
02	Les bienfaits scientifiquement prouvés	4
03	Les protocoles populaires	5
04	Comment démarrer en toute sécurité	6
05	Ma Journée en Jeûne Intermittent — Programme Salma (16/8)	7
06	Alimentation & Nutrition	9
07	Gérer la faim et les effets secondaires	10
08	Plan progressif sur 4 semaines	11
09	Questions fréquentes	12
10	Conclusion & Accès au programme en ligne	13

❖ Accédez au Programme Complet en Ligne

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

01

Introduction

Qu'est-ce que le Jeûne Intermittent ?

Comprendre le Jeûne Intermittent

Le jeûne intermittent (JI) n'est pas un régime alimentaire au sens classique du terme. C'est une **organisation du temps** — quand vous mangez plutôt que ce que vous mangez. Praticué depuis des millénaires dans diverses cultures, il fait aujourd'hui l'objet de nombreuses études scientifiques confirmant ses bénéfices profonds.

Chez **GreenTrim Wellness**, Salma a conçu une approche immersive et bienveillante qui vous accompagne de l'aube au sommeil, étape par étape, pour intégrer le jeûne intermittent avec douceur et efficacité.

« *Un voyage immersif vers votre meilleure version — de l'aube au sommeil* »

<p>■ Fenêtre alimentaire</p> <p>Période durant laquelle vous consommez vos repas — généralement entre 8 et 10 heures dans le programme Salma.</p>	<p>■ Période de jeûne</p> <p>Durée sans apport calorique où le corps puise dans ses réserves et déclenche l'autophagie.</p>
<p>■ Flexibilité</p> <p>Adaptable à tous les modes de vie, sans restriction alimentaire stricte ni comptage de calories.</p>	<p>■ Approche GreenTrim</p> <p>Programme guidé en 11 étapes quotidiennes, de l'hydratation matinale jusqu'au repos nocturne.</p>

❖ **Accédez au Programme Complet en Ligne**

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

02

Les Bienfaits

Scientifiquement Prouvés

Ce que la Science Confirme

En alternant des fenêtres d'alimentation et de jeûne, votre corps déclenche des mécanismes puissants : oxydation des graisses, régulation hormonale, régénération cellulaire et amélioration de la concentration.

Bénéfice	Mécanisme	Résultats observés
Perte de poids	Déficit naturel + oxydation des graisses	3–8 % du poids en 3–24 semaines
Métabolisme	Réduction de l'insulinémie	Meilleure sensibilité à l'insuline
Santé cardiaque	LDL, triglycérides, inflammation réduits	Risque cardiovasculaire abaissé
Cerveau & focus	Augmentation du BDNF	Mémoire, concentration améliorées
Énergie	Cétose légère, mitochondries optimisées	Vitalité accrue dès 2 semaines
Longévité	Autophagie cellulaire activée	Renouvellement et réparation des cellules

■ Le saviez-vous ?

Le jeûne stimule la production de BDNF (facteur neurotrophique), améliorant la plasticité cérébrale et la mémoire. C'est pourquoi Salma intègre une routine matinale dès 8h30 dans son programme.

03

Les Protocoles

Choisissez Votre Méthode

Les 4 Méthodes Principales

16/8 — Le Programme GreenTrim

Jeûne 16h · Alimentation 8h

La méthode adoptée par Salma dans son programme. Fenêtre alimentaire de 10h à 19h (ou 12h à 20h). Idéale pour les débutants, facile à maintenir, accompagnée étape par étape dans le programme quotidien en ligne.

5:2 — La Méthode Flexible

5 jours normaux · 2 jours à 500–600 kcal

Mangez normalement 5 jours et réduisez les calories 2 jours non consécutifs. Très flexible mais demande une bonne maîtrise des portions.

20/4 — La Méthode Guerrier

Jeûne 20h · Alimentation 4h

Alimentation légère la journée et un grand repas le soir. Plus intense, réservée aux pratiquants expérimentés avec suivi adapté.

OMAD — Un repas par jour

Jeûne 23h · Alimentation 1h

Protocole très restrictif, non recommandé sans encadrement. Un seul repas complet quotidien, très dense en nutriments.

■ Recommandé par Salma

Pour débiter, le programme 16/8 GreenTrim Wellness est idéal. Retrouvez le programme quotidien complet sur : greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

04

Démarrer en Toute

Sécurité — Les 7 Étapes

Avant de Commencer

Le jeûne intermittent est sûr pour la majorité des adultes en bonne santé. Cependant, certaines précautions s'imposent.

■ ■ **Consultez un médecin si...**

Vous êtes enceinte ou allaitante · Vous souffrez de diabète · Vous prenez des médicaments réguliers · Vous avez des antécédents de troubles alimentaires · Vous êtes mineur(e).

Les 7 Étapes pour Réussir

1	Choisissez le protocole 16/8 Commencez par la méthode recommandée par Salma sur GreenTrim Wellness — la plus accessible et la mieux documentée.
2	Fixez votre fenêtre alimentaire Ex : 10h–18h ou 12h–20h, comme dans le programme quotidien. Restez cohérent chaque jour.
3	Hydratez-vous dès le réveil À 6h00, un grand verre d'eau fraîche réveille vos cellules et amorce le renouveau naturel.
4	Café ou thé sans sucre à 7h30 Un rituel de focus et de motivation. Ces boissons n'interrompent pas le jeûne.
5	Routine matinale entre 8h30 et 10h Journal, respiration, étirements ou marche. Ce moment pose le ton émotionnel de toute votre journée.
6	Repas équilibrés dans la fenêtre Protéines, bons lipides, légumes et fibres à chaque repas. Mangez lentement, avec gratitude et présence.
7	Clôturez avec intention à 22h Tisane, lumière tamisée, repos profond. Le sommeil fait partie intégrante de la transformation.

05

Ma Journée en Jeûne

Le Programme Quotidien de Salma — 16/8

11 Étapes - De l'Aube au Sommeil

Salma a conçu un voyage immersif en **11 étapes** qui vous accompagne heure par heure tout au long de votre journée. Chaque moment est pensé pour optimiser les effets du jeûne intermittent 16/8 tout en respectant votre rythme naturel.

6h00	■ MATIN	Le Réveil – Un Nouveau Départ Levez-vous doucement et commencez par un grand verre d'eau fraîche. Ce simple geste réveille vos cellules et amorce un processus de renouveau naturel.
7h30	■ MATIN	Le Rituel du Café ou du Thé Café noir ou thé sans sucre — un moment de réconfort, de focus et de motivation. Ces boissons n'interrompent pas le jeûne et aident à gérer la faim.
8h30–10h	■ MATIN	Routine Matinale Motivante Journal, respiration profonde, étirements ou marche dehors. Ce temps pose le ton émotionnel de toute votre journée et renforce votre engagement envers votre santé.
10h00	■ REPAS	Petit-Déjeuner – Ouverture de la Fenêtre La fenêtre de repas s'ouvre ! Omelette aux légumes, avocat crémeux, baies juteuses. Votre corps absorbe chaque nutriment avec une efficacité maximale après le jeûne.
13h00	■ MIDI	Déjeuner – Une Pause Nourrissante Salade de poulet grillé, légumes verts, noix et vinaigrette à l'huile d'olive. Riche en protéines, fibres et bons gras — pour soutenir votre énergie de l'après-midi.
16h00	■ APRÈS-M	Pause Énergie – Snack Intelligent Yaourt grec, amandes, fruits frais ou bol coloré léger. Cette pause soutient votre corps et évite les baisses d'énergie de fin d'après-midi.

18h00	■ SOIR	Transition du Soir Un verre d'eau ou une tisane apaisante. Moment de transition entre l'activité et la restauration — laissez la sérénité du soir prendre le relais.
19h00	■ SOIR	Dîner – Clôture de la Fenêtre Alimentaire Poisson grillé riche en oméga-3, légumes rôtis colorés, quinoa ou patates douces. Mangez lentement, avec gratitude et présence. C'est le dernier repas de la journée.
20h00	■ SOIR	Un Moment de Gratitude Respirez profondément et reconnaissez vos progrès du jour. "Chaque effort me rapproche de ma meilleure version." La gratitude fait partie intégrante de la transformation.
21h00	■ NUIT	La Sérénité S'Installe Tisane, lumière tamisée, environnement paisible. Corps et esprit se préparent au repos. Relâchez le stress et laissez la sérénité prendre le dessus.
22h00	■ NUIT	Le Repos – Clore la Journée avec Fierté Endormez-vous avec la satisfaction d'avoir honoré votre corps et votre esprit. Le sommeil régénère, reconstruit et prépare une nouvelle journée de victoires.

❖ Accédez au Programme Complet en Ligne

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

Nutrition — Les Bons Choix

Le programme GreenTrim Wellness ne restreint aucun aliment, mais l'efficacité est maximisée avec une alimentation de qualité, riche en nutriments essentiels.

■ À PRIVILÉGIER	■ À LIMITER
Omelette aux légumes frais (repas 1)	Sucres raffinés et sodas
Poulet grillé, salade verte, noix, huile d'olive	Aliments ultra-transformés
Poisson riche en oméga-3 (dîner)	Alcool (rompt le jeûne et l'état métabolique)
Yaourt grec, amandes, fruits frais (snack)	Grignotages entre les repas
Quinoa, patates douces, légumineuses	Excès de caféine sucrée
Avocat, baies, légumes colorés rôtis	Fast-food et fritures

■ **Hydratation pendant le jeûne**

Eau plate, eau pétillante, thé vert, café noir. Ces boissons n'interrompent pas le jeûne et font partie intégrante du programme Salma dès 6h00 chaque matin.

Effets Secondaires & Solutions

La première semaine peut être difficile — c'est tout à fait normal. Votre corps s'adapte à ce nouveau rythme. Voici les situations les plus fréquentes et les conseils de Salma pour y faire face avec sérénité.

Sensation de faim matinale	Hydratez-vous immédiatement (eau, café noir, thé vert). La faim est souvent confondue avec la soif et disparaît en 20 minutes.
Manque d'énergie les premiers jours	Totalement normal les 3–5 premiers jours. Prévoyez des activités légères et une routine matinale douce (étirements, marche) comme suggéré dans le programme.
Maux de tête	Souvent dûs à la déshydratation ou à la réduction de caféine. Augmentez l'apport en eau et réduisez progressivement le café si nécessaire.
Irritabilité	Mangez des repas riches en protéines et bonnes graisses pour stabiliser la glycémie. La pratique de la gratitude à 20h aide aussi à réguler les émotions.
Difficultés sociales	Adaptez votre fenêtre alimentaire à votre vie sociale. La flexibilité est une des forces du programme GreenTrim Wellness.
Plateau de perte de poids	Variez les aliments, ajustez les horaires de la fenêtre ou alternez avec une journée 5:2. Consultez la FAQ & Quizz sur le site pour des conseils personnalisés.

Programme Progressif pour Débutants

De 12h à 16h de Jeûne — En Douceur

Ce plan progressif, inspiré de l'approche GreenTrim Wellness, vous permet de vous adapter semaine après semaine jusqu'à maîtriser parfaitement le protocole 16/8 de Salma.

Semaine	Jeûne	Fenêtre repas	Horaires suggérés	Objectif
Semaine 1	12h	12h	8h00 – 20h00	Prise de repères Habitudes d'hydratation
Semaine 2	13–14h	10–11h	9h30 – 20h00	Adapter le petit-déj Routine matinale
Semaine 3	15h	9h	10h00 – 19h00	Approcher le 16/8 Optimiser les repas
Semaine 4	16h	8h	10h00 – 18h00 ou 12h00 – 20h00	Programme Salma complet Maintenir le rythme

■ Conseil de Salma

La régularité prime sur la perfection. Si vous brisez accidentellement votre jeûne, reprenez simplement au prochain cycle. La constance sur 4 semaines est ce qui transforme votre corps et votre relation à la nourriture.

◆ Accédez au Programme Complet en Ligne

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

Fréquentes — FAQ

Vos Questions, Nos Réponses

Q : Le café noir brise-t-il le jeûne ?

R : Non ! Le café noir, le thé vert et l'eau n'interrompent pas le jeûne. Dans le programme GreenTrim Wellness, Salma prévoit un rituel café/thé dès 7h30, avant l'ouverture de la fenêtre alimentaire.

Q : Va-t-on perdre de la masse musculaire ?

R : Non, si votre apport en protéines est suffisant (1,6–2,2 g/kg). Les repas du programme Salma (omelette, poulet grillé, poisson) sont conçus pour préserver et même renforcer la masse musculaire.

Q : Combien de temps avant de voir des résultats ?

R : Énergie et digestion améliorées dès 1–2 semaines. Perte de poids visible après 3–4 semaines. Les 11 étapes quotidiennes du programme accélèrent ces résultats grâce à l'approche holistique.

Q : Peut-on faire du sport en état de jeûne ?

R : Oui. La routine matinale du programme (étirements, marche entre 8h30 et 10h) est conçue pour s'exercer en jeûne. Pour des entraînements intenses, mangez dans l'heure qui suit l'effort.

Q : Le programme convient-il aux femmes ?

R : Absolument — le programme de Salma est particulièrement adapté aux femmes. Le 16/8 est bien toléré hormonalement. Des ajustements sont proposés dans la FAQ & Quizz du site.

Q : Où accéder au programme complet de Salma ?

R : Le programme immersif en 11 étapes est disponible gratuitement en ligne sur : greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme Suivez aussi Salma sur Instagram @salmawellness38 et Facebook greentrimwellness.

Votre Transformation Commence Maintenant

Le Mot de Salma

Le jeûne intermittent est bien plus qu'une tendance passagère. C'est un outil puissant, flexible et scientifiquement validé pour améliorer votre santé globale. Chez **GreenTrim Wellness**, notre mission est de vous accompagner dans cette transformation avec bienveillance, étape par étape, de l'aube au sommeil.

Le programme quotidien en 11 étapes que vous avez découvert dans ce guide n'est qu'un avant-goût. Sur notre site, vous trouverez une expérience immersive complète, adaptée à votre heure locale, avec des conseils personnalisés, des recettes, des quizz et bien plus encore.

« Je fais confiance au processus. Demain est une nouvelle promesse. »

Votre transformation commence avec une seule décision — et ce guide est votre premier pas.

Accédez au Programme Complet

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

■ facebook.com/greentrimwellness

■ [@salmawellness38](https://instagram.com/salmawellness38)

BIEN-ÊTRE · SANTÉ · TRANSFORMATION

11 étapes · De l'aube au sommeil · Méthode 16/8 par Salma Programme immersif, gratuit,
adapté à votre rythme de vie.

greentrimwellness.com/jeune-intermittent-programme

Instagram @salmawellness38 · Facebook greentrimwellness