



DEBUT DU PROGRAMME AVEC MYBUBELLY

MINICHOUPI · 9 MOIS A T'ATTENDRE · JAN 22, 2018 · 0 COMMENTAIRES



MyBuBelly

Fille ou Garçon, naturellement, c'est mon choix

Il y a quelques mois j'ai découvert MyBubelly, une box innovante qui propose de favoriser la conception d'une petite fille ou bien d'un petit garçon en fonction du Ph de son corps.

Choisir le sexe de son enfant, c'est le rêve de beaucoup de mamans. Pour ma part, après deux petites filles, je me suis dit : Oui et pourquoi pas ? Pourquoi pas mettre toutes les chances de mon côté, pourquoi pas donner un petit coup de pouce à Dame Nature ?

Ces régimes alimentaires existent depuis longtemps puisque ma mère l'a fait pour moi après avoir eu mon frère. Mais MyBubelly vous propose la version modernisée de cette méthode.

Il s'agit d'une méthode naturelle élaborée par Sandra Ifrah, qui l'a testée sur elle même pour obtenir son petit garçon puis sa petite fille. Cette méthode est basée sur le Ph et sur le suivi du cycle menstruel.

MyBubelly vous propose un coaching alliant un programme diététique et un suivi personnalisé, notamment du cycle, avec l'aide d'un comité de médecins. Le régime alimentaire proposé favorise certains aliments favorables à la conception d'une petite fille ou bien d'un petit garçon en y apportant aussi de nombreux aliments boosteurs de fertilité. Avoir une préférence pour une petite fille ou un petit garçon n'a rien de honteux, c'est tout à fait naturel et je l'assume complètement. Et je ne suis pas la seule maman à me préoccuper de cette question, c'est une envie de beaucoup de femmes, et si une méthode naturelle me permet d'atteindre ce rêve, pourquoi me le refuserai je ?



En découvrant les régimes alimentaires, j'ai l'impression que je suivais le régime fille sans le savoir. C'est à dire que je mangeais un yaourt 0% à chaque repas, du pain complet, et je ne salais jamais mes plats. Tout cela parce que je fais très attention à ma ligne donc j'avais banni le sel depuis des années déjà.

J'ai reçu ma box (bleue) toute mignonne avec des petits tiroirs. Dans chaque tiroir je peux trouver mes compléments alimentaires, mes bandes de Ph, des tests d'ovulation, etc... Je l'ai posée sur ma table de chevet pour l'avoir à disposition dès que j'en ai besoin.

J'avais déjà commencé à me renseigner sur internet sur les régimes alimentaires il y a quelques mois mais je le trouvais assez difficile à suivre, j'avais du mal à concevoir des journées bien équilibrées. Avec MyBubelly, on me propose des menus sur la journée, et je mange beaucoup de fruits et de légumes, ce qui me permet une alimentation très équilibrée. Cela me fait du bien, car après les fêtes j'avais fait pas mal d'excès !



Voilà une semaine que je suis la méthode. Je commence à avoir pris mes habitudes. Je n'ai pas de frustrations pour le moment, je ne buvais jamais de lait, j'ai du supprimer les yaourts, mais je pense que si cela me manque au bout d'un moment j'achèterais des yaourts de soja. Mais pour l'instant cela ne me manque pas, je les ai remplacés par autre chose.

J'ai du tester mon Ph pendant 5 jours, je dois donc faire monter mon Ph pour être dans la bonne moyenne, pour favoriser la conception d'un petit garçon.

J'ai pris l'habitude de recevoir des sms d'eve, mon coach, pour ne pas oublier de prendre mes compliments alimentaires et de mesure mon Ph. Et dès que j'ai une question, des professionnels sont présents pour répondre à mes interrogations. Dès que j'ai une envie, un besoin, comme par exemple une recette particulière, ou un aliment qui me manque, l'équipe me répond et me propose une alternative. C'est ainsi que j'ai appris que j'avais le droit à 2 carrés de chocolat par jour, ça tombe bien j'avais peur de ne pas réussir à tenir ces quelques mois sans chocolat ! C'est drôle depuis que je suis la méthode je me sens vraiment entourée dans ce projet de bébé.

A bientôt sur le blog pour la suite de la méthode, je vous proposerai un bilan régulier de l'avancement de mon régime.

Vous pouvez retrouver en détail la méthode sur <https://www.mybubelly.com>