

EBOOK POUR LES FEMMES DE 50 ET +



# Le Premier jour du reste de ta vie



Pour vous  
Mesdames



[WWW.BIENETRETEQUILIBRE.COM](http://WWW.BIENETRETEQUILIBRE.COM)

## REINVENTER SA VIE: DONNER DU SENS A CE QUI COMPTE VRAIMENT



À 50 ans et plus, beaucoup de femmes ressentent un mélange d'élan et de vertige. Le corps change, les priorités aussi. Les enfants grandissent, la vie professionnelle se transforme, et une question s'impose : et maintenant, qu'est-ce que je veux vraiment pour moi ?

### ODE À LA FEMME QUE TU ES!

Je m'appelle Marie-Pierre Mastalski. Si vous lisez ces lignes, c'est que vous êtes peut-être vous aussi dans cette phase où l'on a envie de se réinventer, de retrouver du sens, de l'énergie, de la liberté... Avec élégance, douceur et puissance.

Ce guide est né de mon histoire, de mes choix et de mes convictions. Il se veut simple, authentique et profondément humain.

Mon souhait : vous donner envie de vous remettre au centre, d'oser, et d'honorer la femme que vous êtes.



## LA MÉNOPAUSE: UNE OPPORTUNITÉ



La ménopause est souvent présentée comme une fin. Pourtant, c'est surtout le début d'une autre façon de vivre. Une invitation à ralentir, à écouter, à ajuster.

Pendant longtemps, j'ai voulu aller plus vite que mon corps. Puis j'ai compris que la vraie puissance commence quand on s'écoute.

Accepter la ménopause, ce n'est pas renoncer. C'est normal et tout est OK.

## CREER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE ET S'ECOUTER

Pendant presque 20 ans, la danse a façonné ma vision du corps: discipline, mouvement, respect.

Aujourd'hui encore, elle m'aide à comprendre que le corps ne nous lâche jamais: il nous parle.

Bouffées de chaleur, sommeil perturbé, prise de poids, irritabilité... Ce ne sont pas que des fatalités. Ce sont des signaux.



## COMPRENDRE, ACCUEILLIR, OSER ETRE SOI



À 50 ans, on ne cherche plus à prouver. On cherche à être alignée. Je suis passée par plusieurs vies : différents métiers, différentes villes, des cycles d'évolution tous les quatre ans. J'ai longtemps cru que c'était de l'instabilité. Aujourd'hui, je vois que c'est ma force : La nature, ma famille, ma maison... Ce sont mes ancrages. Ils m'ont appris que le bonheur n'est pas dans le « plus », mais dans le juste.

## TROUVER SA MISSION, ALIGNER SES VALEURS

Je crois profondément au lien humain, à la bienveillance, à la transmission et à la sororité. Nous avons toutes quelque chose à transmettre : une histoire, une expérience, une vision. La vraie liberté, c'est de choisir une vie qui nous ressemble.



## LES PILIERS QUI M'ONT AIDÉS

Avec une hygiène de vie adaptée, du temps pour moi, et une alimentation bien pensée, j'ai découvert que cette période pouvait aussi être une opportunité pour mieux me connaître et repenser mes priorités.

**L'alimentation:** manger mieux, plus simplement, avec plaisir.

**Le mouvement :** la marche — notamment Compostelle — m'a reconnectée à moi, aux autres, à Nature, et à l'Univers.

**Le mental:** ralentir, respirer, sortir du "toujours plus"

**L'équilibre hormonal :** comprendre mes besoins, adapter ma complémentation.





Prendre soin de soi n'est pas une option.

C'est un engagement envers sa vitalité, son avenir, son bonheur.

Ce guide est une invitation. Une main tendue. Un début.

✨ Ici, vous trouverez un partage, une direction, une écoute attentive et des tips&astuces.&recettes.

Je serai ravie de vous accompagner, ou tout simplement d'échanger avec vous.

Marie-Pierre



[WWW.BIENETRETEQUILIBRE.COM](http://WWW.BIENETRETEQUILIBRE.COM)