

POUR LES FEMMES AFRICAINES

SIRIANNE NJIPAP



GUIDE

AFROFIXE

DÉCOUVRE

**POURQUOI TU REPRENDS
TOUJOURS TES KILOS PERDUS**



EN BONUS:

**LE PLAN D'ACTION EN 7 JOURS POUR
OBTENIR UN MÉTABOLISME AFRICAIN
QUI BRÛLE DES GRAISSES 24H/24,
MÊME QUAND TU DORS**



DÉCOUVRE POURQUOI TU REPRENDS TOUJOURS TES KILOS PERDUS.

 **EN BONUS :**

**LE PLAN D'ACTION EN 7 JOURS POUR OBTENIR
UN MÉTABOLISME AFRICAIN QUI BRÛLE DES
GRAISSES 24H/24, MÊME QUAND TU DORS.**



Bonjour, je m'appelle **Sirianne Njipap**, coach minceur, conseillère en nutrition africaine et CEO de MANJI GROUP LTD.

Je suis la créatrice du **protocole AFROFIT** conçu pour la perte de poids et l'optimisation du métabolisme des femmes africaines.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des femmes africaines à **perdre durablement plus de 20 kilos**, à retrouver leur silhouette de rêve, leur ventre plat, leur énergie, et surtout **leur confiance en elles** – le tout **sans renoncer à leur culture alimentaire**.

À travers mes accompagnements premium et mes programmes de coaching, j'ai aidé de nombreuses femmes fatiguées, à réveiller les lionnes puissantes et épanouies qui sommeillaient en elles. Elles retrouvent leurs poids idéals **rapidement, sainement, définitivement, sans famine, sans privation, et sans frustration avec l'alimentation africaine**.

Et laisse-moi te dire une chose :

Quand une femme africaine guérit sa relation à son poids et à son assiette... c'est toute sa vie qui change.

Mais voici ce que je vois encore trop souvent chez les personnes qui me contactent: des femmes intelligentes, battantes, pleines de bonne volonté... mais qui finissent par reprendre tous les kilos perdus — avec, en prime, des kilos



"bonus". C'est ça, leur plus grande douleur : la reprise de poids, ce fameux effet yo-yo!

Et non, ce n'est **pas** une question de volonté.

Même avec les meilleures tisanes, les plus grands efforts, ou les privations les plus extrêmes,

👉 **Si ton régime ne respecte pas les spécificités, le rythme de vie et les exigences culturelles de la femme africaine que tu es, tu reviendras toujours au point de départ.**



J'en ai fait l'expérience de très près.

Toute ma jeunesse, j'ai vu ma propre mère lutter contre son surpoids.

Elle perdait 5, 10 kg... mais finissait toujours par les reprendre.

Elle a été **ma première cliente test, mon plus grand défi... et ma première victoire.**

Et aujourd'hui, elle a retrouvé **son poids idéal depuis des années, sans jamais rechuter.**

Et pour toi, j'ai écrit ce document.

Pour que, toi aussi, tu comprennes ce qui t'empêche de retrouver ton poids de forme — une bonne fois pour toutes.



👉 Aujourd'hui, je t'offre deux choses précieuses :

✅ **Une checklist honnête pour comprendre pourquoi ton corps refuse de stabiliser ta perte de poids.**

Tu vas enfin mettre des mots sur ce que tu vis,
identifier les erreurs invisibles que tu as peut-être faites,
et surtout : ne plus jamais les reproduire.

✅ **Un plan d'action ultra simple sur 7 jours pour relancer ton métabolisme africain, naturellement et durablement.**

Il va te permettre de remettre ton compteur interne à zéro,
de faire en sorte que ton corps oublie les traumatismes des régimes passés,
et que ton métabolisme africain retrouve les bonnes conditions pour enfin brûler les graisses... même quand tu dors.

Tu es prête à rompre avec l'effet yo-yo une bonne fois pour toutes ? On commence. 🌿



✓ PARTIE 1 : LA CHECKLIST POUR COMPRENDRE POURQUOI TU REPRENDS TES KILOS

Dans cette section, on va analyser **les causes profondes** de l'effet yo-yo que tu vis peut-être depuis des années.

Et pour cela, on va s'appuyer sur **3 critères essentiels** :

🔍 CRITÈRE A — LES EXIGENCES DU RÉGIME QUE TU AS SUIVI

Est-ce que ce que tu as essayé était **réaliste et durable** pour une femme comme toi ?

C'est ici qu'on regarde si le régime respectait **ta culture, ton rythme de vie, ton corps africain.**

Coche si c'est vrai pour toi :

- Le régime m'interdisait les plats que j'aime et presque tous les mets traditionnels africains (couscous, igname, manioc, etc.)**

Exemple : "Je devais manger tous les jours des salades, de smoothies ou jus de légumes"

- Je devais préparer des repas totalement différents de ceux de ma famille**

Exemple : "Je devais faire 2 repas chaque jour : mes propres <<repas diététiques>> et la nourriture <<normale>> pour les autres."



- Je devais aller à la salle de sport plusieurs fois par semaine**

Exemple : "J' étais stressée et découragée parce qu' avec mon emploi du temps chargé ce n' était pas facile."

- Je devais consommer des aliments étrangers que je n' avais jamais goûtés et qui ne me semblaient pas bons. Parfois je devais faire le tour de plusieurs magasin avant de retrouver certains produits**

Exemple : "On me parlait de viande ou poissons bizarres, des légumes que je n' avais jamais vu, des choses que je ne consomme pas au quotidien."

- Il fallait manger très peu (parfois moins de 1 000 kcal / jour)**

Exemple : "Je n' avais jamais vraiment faim, mais j' étais tout le temps faible."

- On m' imposait des cuissons fades ou inhabituelles (sans huile, sans épices, sans sel)**

Exemple : "Je devais manger du chou ou des brocolis simplement cuits à la vapeur... j' avais l' impression d' être malade."

- On m' obligeait à sauter des repas ou à manger à des heures précises non compatibles avec ma vie**

Exemple : "Je ne devais pas prendre de petit-déjeuner, ou je devais arrêter de manger après 18h, alors que je rentrais tard."



- Certains aliments étaient totalement interdits (féculents, huile, pain, etc.)

Exemple : "On m'a interdit le plantain, l'huile de palme... je craquais au bout de 3 jours."

- J'ai utilisé des produits amaigrissants dangereux (tisanes laxatives, coupe-faim, pilules miracles)

Exemple : "J'ai pris un thé ventre plat, mais ça me donnait des crampes au ventre et dans les jambes et je passais ma vie aux toilettes."

👉 Si tu as coché au moins 3 cases, c'est normal que tu aies repris tes kilos.

Ton régime était **trop loin de ta réalité**. Il t'a demandé des efforts **impossibles à tenir sur le long terme**. Et pour conserver son poids il faut faire un régime qu'on peut adopter comme mode de vie.

❤️ CRITÈRE B — TON RESSENTI PENDANT LE RÉGIME

Ce que tu ressens dans ton corps et dans ton cœur pendant un régime **compte énormément**.



Un régime qui t'épuise émotionnellement crée du stress, et ce stress ralentit ton métabolisme.

Coche si c'est vrai pour toi :

Je me sentais frustrée ou triste à cause de la nourriture

Exemple : "Je rêvais de manger du plantain, du attiéké, ou mon plat préféré mais je m'en interdisait."

J'étais souvent fatiguée, irritable ou sans énergie

Exemple : "Je n'avais plus envie de rien. Je n'avais plus de motivation dans les autres projets de ma vie."

Je pensais à la nourriture tout le temps

Exemple : "Même au travail, je regardais les heures pour savoir quand je pourrais manger."

J'avais faim, mais je me forçais à tenir, même avec les vertiges.

Exemple : "Je buvais de l'eau chaude ou je dormais pour oublier ma faim."

Je culpabilisais dès que je mangeais un plat interdit

Exemple : "Une bouchée de riz blanc et je pensais avoir tout gâché."



- J'évitais les repas de famille ou les sorties pour ne pas être tentée**

Exemple : "Je disais non aux invitations ou je venais après le repas pour ne pas craquer."

- Je me sentais seule dans mon combat**

Exemple : "Personne ne comprenait mon choix de régime. J'avais l'impression de mener cette bataille sans soutien."

- Je m'ennuyais avec ce que je mangeais**

Exemple : "C'était toujours les mêmes choses dans mon assiette. Riz blanc, légumes vapeurs, poulet grillé. Aucun plaisir."

- Je maigrissais, mais je ne me sentais pas belle**

Exemple : "On me disait que j'étais trop sèche, que j'avais l'air malade. Moi-même, je ne me reconnaissais plus dans le miroir."

- J'avais hâte d'atteindre mon objectif juste pour pouvoir arrêter le régime**

Exemple : "Je comptais les jours. Je ne supportais plus les contraintes, je voulais juste finir vite."



👉 Si tu as coché au moins 3 cases ici, c'est normal que ton corps se soit rebellé.

Il a vécu ce régime comme une **menace**. Et le stress qu'il a enregistré a **ralenti ton métabolisme** pour se protéger. Et dès que tu arrêtes ton régime ton corps traumatisé veut faire des réserves pour faire face à la prochaine menace. d'où la reprise de poids.

🔄 CRITÈRE C — TON COMPORTEMENT APRÈS LE RÉGIME

Ce qu'on fait **après** une perte de poids est encore plus important que le régime lui-même.

C'est ça qui détermine **si tu restes mince... ou si tu reprends tout**.

Coche si c'est vrai pour toi :

J'ai recommencé à manger comme avant dès la fin du régime

Exemple : "Je me suis dit : 'C'est bon, j'ai fini. Je peux enfin me faire plaisir comme avant.'"



Je n'ai pas eu de phase de stabilisation

Exemple : "Le programme s'est arrêté du jour au lendemain. Mon corps aussi a décroché."

J'ai utilisé la nourriture comme récompense après le régime

Exemple : "J'avais trop souffert, je voulais me consoler. J'ai mangé ce que je m'étais interdit."

Je n'ai rien appris de nouveau sur mon alimentation

Exemple : "Je n'avais pas changé ma façon de penser la nourriture. Je faisais juste un 'régime', pas une vraie transformation."

J'ai arrêté tout suivi ou accompagnement

Exemple : "Je pensais pouvoir gérer seule, mais j'ai vite perdu le contrôle."

J'ai arrêté brutalement toute activité physique

Exemple : "Pendant le régime, je marchais tous les jours. Après, plus rien."

J'ai repris mes anciennes excuses : stress, fatigue, enfants, boulot...

Exemple : "Je grignote sans même avoir faim. Juste pour me calmer."



👉 Si tu as coché au moins 3 cases ici, ton corps n'a pas eu les bons repères pour rester mince.

Tu es redevenue, sans le vouloir, celle que tu étais avant le régime. Et comme les mêmes causes produisent les mêmes effets, tu as encore pris du poids.

🧠 CONCLUSION DE LA CHECKLIST

👉 Additionne maintenant le total de toutes les cases que tu as cochées.

Si tu as coché au moins 5 cases au total, et que tu as vécu ce genre d'expérience au moins deux fois...

Alors ton corps est **traumatisé**, et ton métabolisme est **ralenti**.

Ce n'est **pas une fatalité**, mais **un signal d'alarme**.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de **réinitialiser ton corps** en douceur, avec les bons gestes, les bons aliments, et une méthode qui **respecte qui tu es** :

✨ Une femme africaine forte, vivante, enracinée dans sa culture... qui veut maigrir sans trahir son identité.

Et c'est exactement ce que je te propose dans la **prochaine partie : le Plan d'Action en 7 jours pour relancer ton métabolisme africain**.

🌿 Prépare-toi, et commence demain.




PARTIE 2 : LE PLAN D'ACTION EN 7 JOURS POUR RELANCER TON MÉTABOLISME AFRICAIN

Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Ton corps **n'a pas besoin d'un choc**, mais d'une **transition douce et stratégique**.


Relancer ton métabolisme, c'est comme **réveiller un feu qui s'est presque éteint** : on ajoute un petit bois à la fois, chaque jour, sans éteindre la flamme.

C'est pourquoi, pendant les 7 prochains jours, tu vas construire **une nouvelle routine, en ajoutant une habitude par jour**, tout en **gardant celles des jours précédents**.

 Le but ? Réhabituer ton corps à **fonctionner à plein régime, naturellement**, sans frustration, sans violence, et **en respectant ton mode de vie africain**.

JOUR 1 : 2 VERRES D'EAU À JEUN AU RÉVEIL

Peu importe l'heure de ton réveil, commence ta journée par deux grands verres d'eau tiède.

 Ça relance la digestion, réveille le foie, et hydrate ton corps après la nuit.
C'est le premier réflexe d'un métabolisme qui veut brûler.

JOUR 2 : + 1 TASSE DE TISANE 100 % BIO NON LAXATIVE



En plus de l'eau, bois une infusion chaude de plantes naturelles (bissap, moringa, menthe, gingembre...)

🌿 Elle réchauffe ton système digestif, réduit les inflammations, et **prépare ton ventre à dégonfler.**

Pas de tisanes chimiques ou laxatives ! Ton corps mérite mieux.

🥗 **JOUR 3 : + UNE PORTION DE FIBRES AVANT LE PETIT-DÉJEUNER**

Avant ton premier vrai repas, ajoute une portion de fibres : un petit bol de fruits frais ou des légumes crus/cuits (carotte, concombre, courgette...)

🍌 Les fibres **nettoient ton système digestif**, nourrissent ta flore intestinale, et **régulent la faim naturellement.**

💧 **JOUR 4 : + FINIR 1,5L D'EAU DANS LA JOURNÉE**

Continue les étapes précédentes et vise au moins 1,5L d'eau dans ta journée.

🚰 Sans assez d'eau, **ton corps ne peut pas éliminer les graisses brûlées.** Chaque cellule a besoin d'hydratation pour fonctionner à son plein potentiel.

🚶 **JOUR 5 : + 30 MINUTES DE MARCHE ACTIVE**

Tu choisis ton moment : le matin, après le déjeuner, en rentrant du travail.

🏃 La marche **active la circulation, oxygène tes organes, et relance la**




combustion naturelle.

Tu n'as pas besoin de salle de sport. Ton corps est déjà ton meilleur outil.

JOUR 6 : + REMPLIR LA MOITIÉ DE TON ASSIETTE AVEC DES LÉGUMES OU DE LA SAUCE


Exemple : Si tu manges du couscous avec de la sauce gombo, ta sauce doit être deux fois plus abondante que le couscous.

 Les légumes apportent **du volume, des fibres, des vitamines, et peu de calories.**

Ils rassasient sans grossir. Et ils sont déjà dans ta culture.

JOUR 7 : + DORMIR 1 À 2 HEURES DE PLUS QUE D'HABITUDE

Essaie de te coucher plus tôt ou de faire une sieste plus longue.

 Le sommeil profond **répare les organes, stabilise les hormones de la faim,** et booste ton métabolisme pendant la nuit.

Oui, tu brûles aussi pendant que tu dors !

ET MAINTENANT ?

Tu viens de poser **les bases puissantes d'un métabolisme qui recommence à brûler naturellement.**

Tu n'as rien supprimé, tu n'as pas compté les calories, tu n'as pas souffert.

Tu as simplement **reconnecté ton corps à ses besoins réels, dans le respect de ton identité africaine.**



Mais ce que tu viens de faire n'est qu'un tout petit aperçu de ce que ton corps peut accomplir.

👤 SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN...

Si tu veux **perdre plus de 20 kilos**,
rapidement, sainement, durablement,
et surtout **sans famine ni frustration**,
je t'invite à réserver un rendez-vous d'appel **gratuit avec moi pour découvrir la stratégie complète de mes clientes**.

🎯 Pendant cet appel, je vais t'expliquer **étape par étape** comment utiliser **l'alimentation africaine** pour retrouver ton poids idéal **définitivement**, grâce à mon protocole unique : **AFROFIT**.

🔒 **EN AVANT-PREMIÈRE : LE PROTOCOLE AFROFIT REPOSE SUR 3 PILIERS ESSENTIELS...**

Tu veux savoir lesquels ? Je te dévoilerai tout **en détail le jour de notre rendez-vous**.

👉 [Clique ici pour réserver ton rendez-vous](#)

Tu n'as plus rien à perdre... sauf tes kilos en trop.

[Rejoins mon groupe Facebook](#)

[Suis-moi sur youtube](#)