EVOLUTION

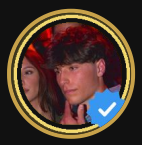
GUIDE GRATUIT

LE GUIDE CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

# DÉGONFLE TON VISAGE

## en t'attaquant à la cause

Pourquoi ton visage gonfle, ce qui le fait gonfler, quoi manger, ta journée type, le massage qui draine et le défi 72h.



**Anthony Gosset**
Fondateur d'Evolution | Le glow-up du visage par la santé

42K
ABONNÉS

+43
ÉLÈVES TRANSFORMÉS

PARTIE 1

# CE QUI SE PASSE dans ton corps

01

Ton visage gonflé, ce n'est ni du gras, ni un manque d'eau. C'est de l'eau stockée au mauvais endroit. **4 mécanismes, 4 leviers sur lesquels tu peux agir.**

| LE DÉCLENCHEUR | CE QUI SE PASSE | LE RÉSULTAT |
|---|---|---|
| **Sucre, pain, sodas** | L'insuline monte et pousse tes reins à garder le sodium. | **Tu retiens l'eau** |
| **Nuits courtes, stress** | Le cortisol grimpe et reste haut. | **Visage plus rond** |
| **Trop de sodium, pas assez de potassium** | Le ratio se déséquilibre : l'eau reste dans tes tissus. | **Tu gonfles** |
| **Pas de mouvement** | La lymphe n'a pas de pompe : sans mouvement, elle stagne. | **Elle s'accumule au visage** |

**Pourquoi le visage en particulier ?**

Peau fine, tissus souples. Et la nuit, allongé, les fluides remontent vers ta tête : tu te réveilles plus gonflé que tu ne t'es couché.

**CE QUE CE GUIDE COUVRE**

La rétention d'eau du quotidien. Gonflement **soudain, douloureux ou d'un seul côté**, ou qui ne bouge pas malgré des habitudes carrées : vois un médecin.

**Tu traites la cause, le visage suit.**

PARTIE 2

# LES 6 COUPABLES et quoi faire

02

## 1

### Le sel ajouté et caché

Plats préparés, chips, sauces, charcuterie : rétention immédiate.

**Sel ajouté = 0.** Ton sodium vient de la viande, des oeufs et de ton eau.

## 2

### Le sucre raffiné

L'insuline monte, le sodium reste : tu stockes l'eau, puis le gras.

**0 sucre ajouté.** Glucides : fruits + miel cru.

## 3

### L'alcool

Il déshydrate, puis ton corps sur-stocke. En plus : inflammation et sommeil cassé.

**2 verres max par semaine.** Zéro, c'est mieux.

## 4

### Le manque de sommeil

Cortisol qui grimpe, lymphe qui ne se draine pas la nuit.

**Au lit avant 23h.** Écrans coupés 1h avant.

## 5

### Boire trop peu

Quand l'eau manque, ton corps la garde au lieu de l'évacuer.

**3 L d'eau minérale** par jour.

## 6

### La sédentarité, le stress

Sans mouvement, la lymphe stagne. Le stress ajoute son cortisol.

**30 à 45 min de marche** par jour.

## LES 4 ERREURS QUI TE GONFLENT SANS LE SAVOIR

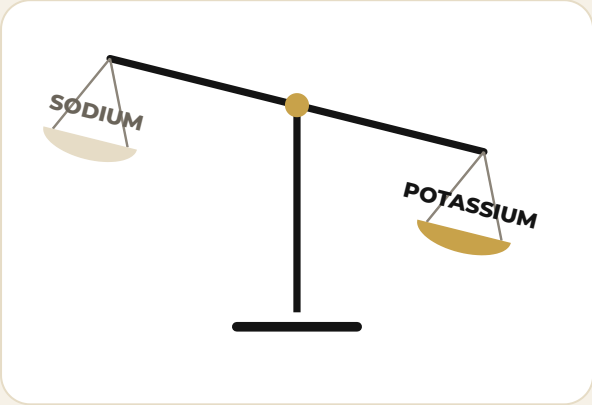
- ✕ **Boire moins quand tu es gonflé** : moins d'eau, plus de rétention.
- ✕ **Croire que tu ne sales pas** : le sel est surtout caché.
- ✕ **Frotter ou gommer ta peau** : elle s'enflamme, elle gonfle.
- ✕ **Chercher la crème miracle** : le gonflement vient de l'intérieur.

**Une cause coupée, un visage qui dégonfle.**

PARTIE 3

# TON ASSIETTE anti-gonflement

03




LA RÈGLE D'OR

## Fais pencher la balance côté potassium

Moins de sodium, plus de potassium : c'est ce ratio qui chasse l'eau de tes tissus. Le potassium est dans les vrais aliments : **viande, poisson, avocat, fruits.**

### AJOUTE

| | |
|---|---|
| **Viande rouge** | 200 à 300 g / jour |
| **Oeufs entiers** | 4 à 8 / jour |
| **Poisson gras** | 2 fois / semaine |
| **Avocat** | riche en potassium |
| **Fruits** | banane, mangue, baies, dattes |
| **Bouillon d'os** | collagène, minéraux |
| **Lait cru** | 500 ml à 1 L / jour |
| **Miel cru** | 1 à 2 cuillères / jour |

### COUPE

- Sel ajouté
- Plats préparés
- Charcuterie
- Chips
- Sucres ajoutés
- Sodas et jus
- Pain, pâtes, riz
- Alcool
- Fast-food
- Huiles de tournesol, colza

### Ton eau

**3 L d'eau minérale** par jour, riche en magnésium et calcium. Pas d'eau du robinet. Bien minéralisée, l'eau va **dans tes cellules**, pas sous ta peau.

**Ton visage reflète ton assiette.**

PARTIE 4

# TA JOURNÉE pour dégonfler

04

## TA JOURNÉE TYPE

**RÉVEIL**
Eau froide sur le visage + un grand verre d'eau

**PETIT-DÉJ**
Oeufs + avocat, zéro sucre

**MATINÉE**
20 min de marche, au soleil si possible

**DÉJEUNER**
Viande + oeufs + avocat mûr

**APRÈS-MIDI**
De l'eau, pas de grignotage sucré

**DÎNER**
Léger et tôt, avant 20h

**SOIR**
Pas d'alcool, massage, au lit avant 23h

## LE MASSAGE QUI DRAINE

Le soir, 3 à 5 min, au beef tallow, en douceur.




1 **Ouvre** les creux des clavicules, 10 à 15 sec.

2 **Draine** du centre du visage vers l'extérieur

3 **Descends** vers le cou, toujours vers le bas

Effet visible mais temporaire. Pas sur acné active ou lésion.

**72h**
**LE DÉFI DÉBLOAT**

### Jour 1

Photo au réveil. 0 sel ajouté, 0 sucre, 0 alcool. 3 L d'eau minérale.

### Jour 2

Même chose. 20 min de marche, massage le soir, au lit avant 23h.

### Jour 3

Photo au réveil, même lumière, même angle. Compare avec le jour 1.

**72 heures pour voir. 90 jours pour changer.**

# TU SAIS POURQUOI TU GONFLES.

## Maintenant, on l'applique à TOI.

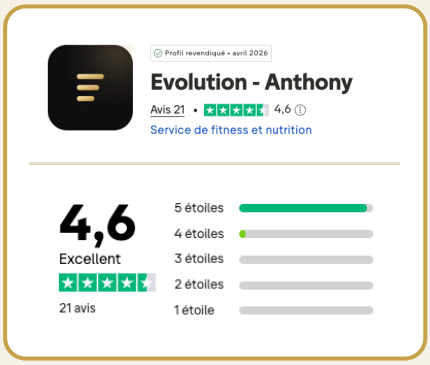
Ce guide te donne la méthode. L'accompagnement Evolution l'adapte à ton visage, et quelqu'un te suit chaque semaine jusqu'à la preuve.

- **Un protocole 100 % sur-mesure**
  ton visage, ton assiette, ton emploi du temps
- **Des check-ins chaque semaine**
  on corrige en temps réel
- **Un suivi photo**
  pour voir ce que le miroir ne montre pas
- **90 jours, un bilan chaque mois avec moi**
  le temps que le lent devienne soudain

**42K**
**ABONNÉS**

**+43**
**ÉLÈVES TRANSFORMÉS**







**TU VEUX TON PLAN SUR-MESURE ?**

**ÉCRIS "EVOLUTION" EN DM**



sur Instagram : **@anthonygosset1**

**1. Tu m'écris | 2. On s'appelle | 3. Ton protocole sous 24h**

Places limitées : 4 nouveaux élèves maximum par mois. Pour les 20-40 ans qui veulent s'engager 90 jours.