

WEB CONFÉRENCE

INVESTIR DANS SA SANTÉ COMME INVESTIR DANS L'IMMOBILIER

PRÉSENTÉE PAR
CHARLOTTE LECONTE OSTROWSKI



**INSCRIPTIONS OUVERTES
ÉVÉNEMENT GRATUIT**



RDV LE 17 NOVEMBRE

20H00- 21H00
HEURE DE PARIS

BIENVENUE

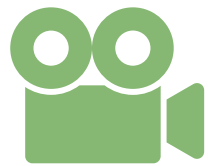
Merci de votre présence

On commence à 20h

Avant de commencer:



45 min ensemble



Enregistrement de la web conférence



Vos micros & caméras seront coupés

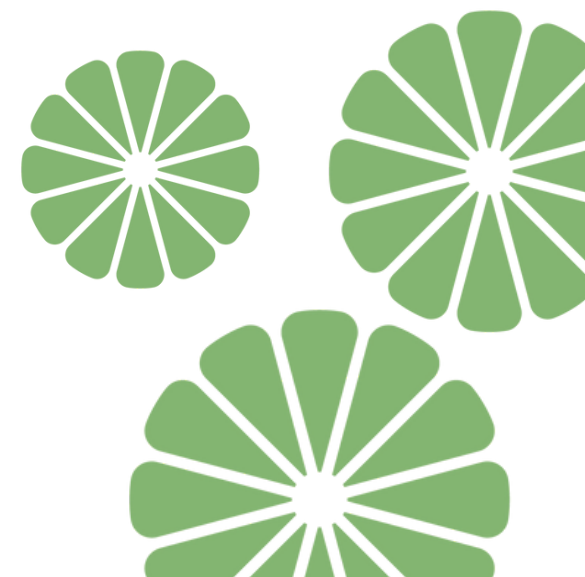
(droit à l'image & protection des données)



Mettez-vous à l'aise

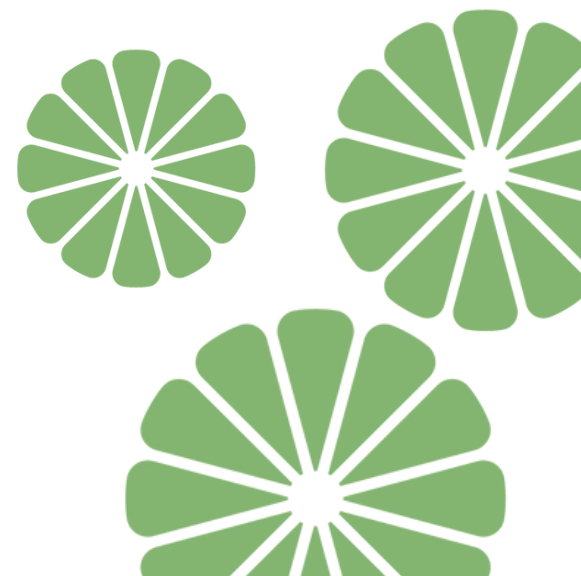


Posez vos questions tout au long via le chat



L'après:

- **Vieilli de 45 min**
- **Un voyage autour du monde gratuit**
- **Les 9 clefs pour vivre mieux, longtemps & en pleine forme**
- **Les solutions pour investir dans sa santé chaque jour**



Qui suis-je ?

1987 : Charlotte, 34 ans, Nordiste

2011: Master Management & Stratégie d'Entreprise, Chef de produit dans la santé

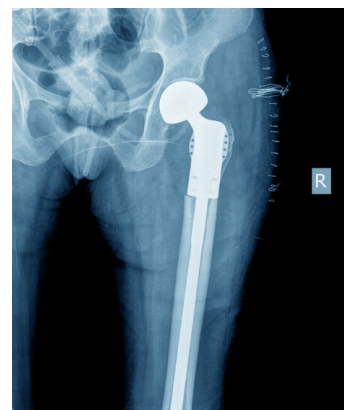
2015: Maman, 1 enfant, mariée, 1 chien

2018: Fondatrice blog Objectif100.fr

2019: Entrepreneur dans l'immobilier

2021: Reconversion Pro / Freelance dans la nutrition santé & longévité

2087: Mon 100 ème anniversaire

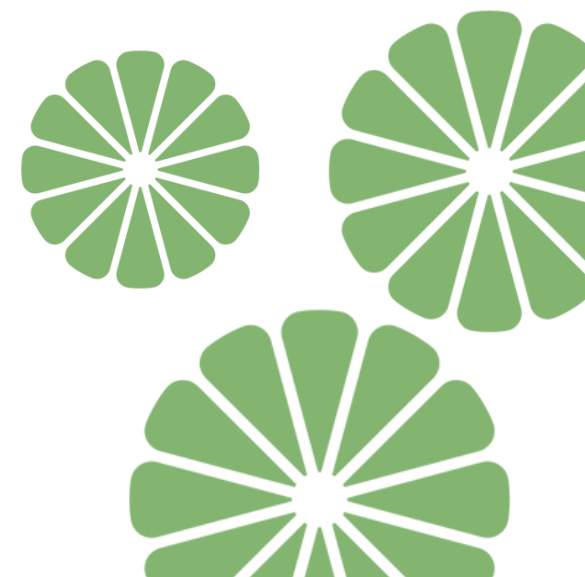




Investir dans sa santé comme dans l'immobilier

concrètement
qu'est-ce que cela vous évoque?

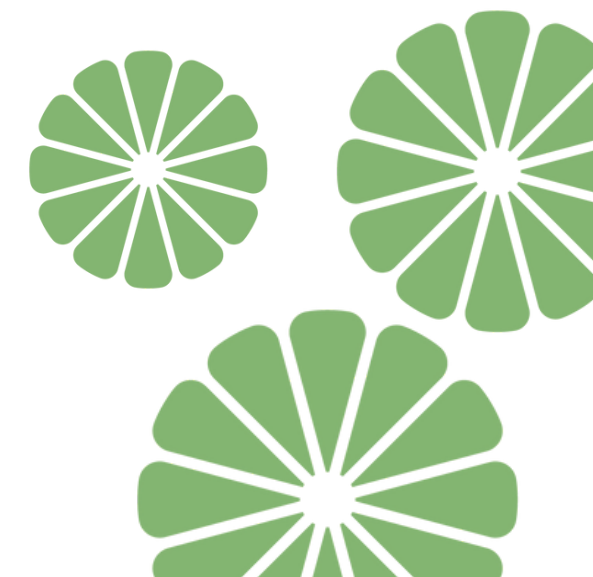
Commentez dans le chat



Immobilier



- **Investir dès le plus jeune âge**
- **Préparer son avenir**
- **Devenir acteur de sa propre vie**
 - **Investissement long terme**
 - **Préparation à la retraite**
 - **Développer son patrimoine, défiscaliser**
- **Sécurité & liberté financière**
- **Partir à la retraite avant 50 ans**
- **Un revenu supplémentaire court, moyen et long terme**



La retraite, ou notre état de santé à la retraite, on en parle ?

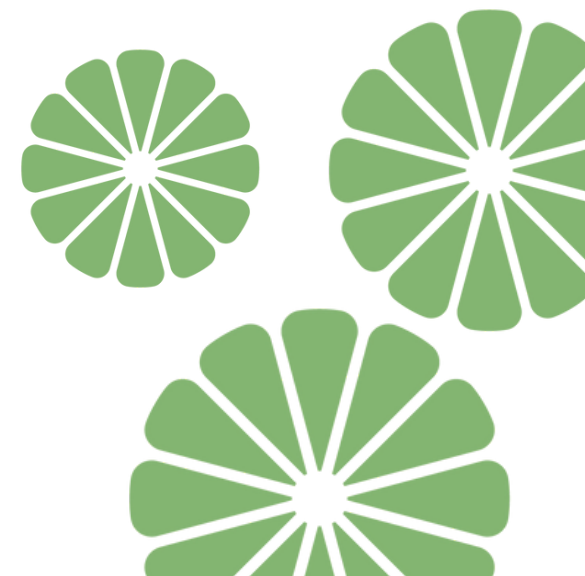
L'Insee mesure dorénavant l'espérance de vie en bonne santé en plus de l'espérance de vie à la naissance (données France 2020):

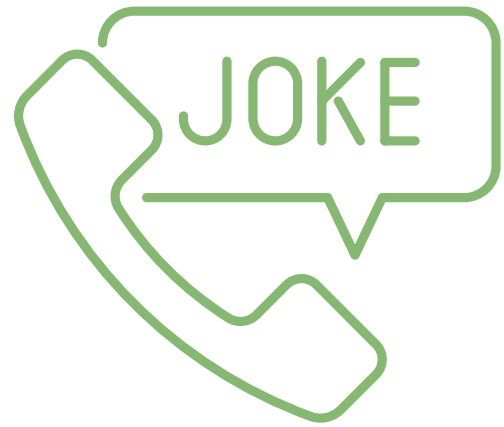
Espérance de vie à la naissance:

- 👉 85 ans pour les femmes
- 👉 80 ans pour les hommes

Espérance de vie en bonne santé ou plutôt sans incapacité

- 👉 65 ans pour les femmes
- 👉 63 ans pour les hommes





C'est quoi cette blague ?

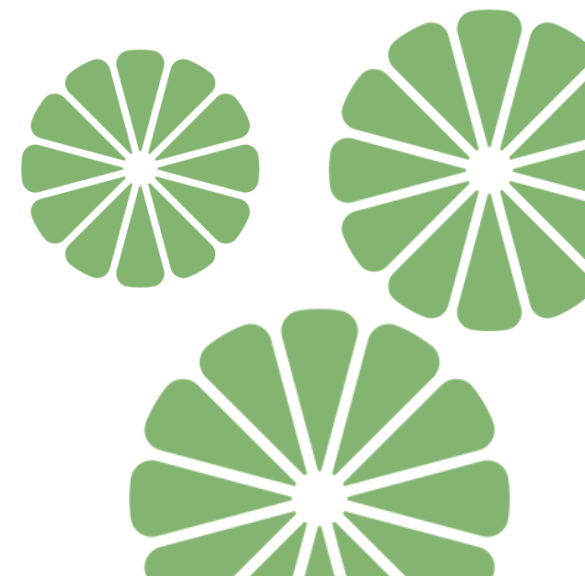
**Se sécuriser financièrement dès le plus jeune âge
pour la retraite et ne pas pouvoir en profiter ?**

Quelle stratégie adopter ?

Devenir le plus riche ou le plus vieux du cimetière ?



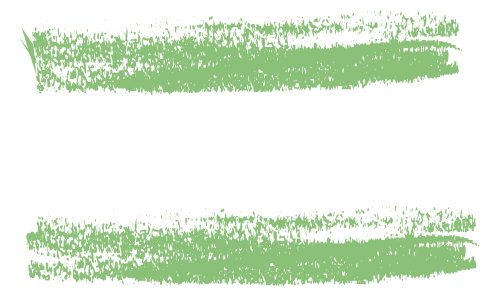
Commentez dans le chat



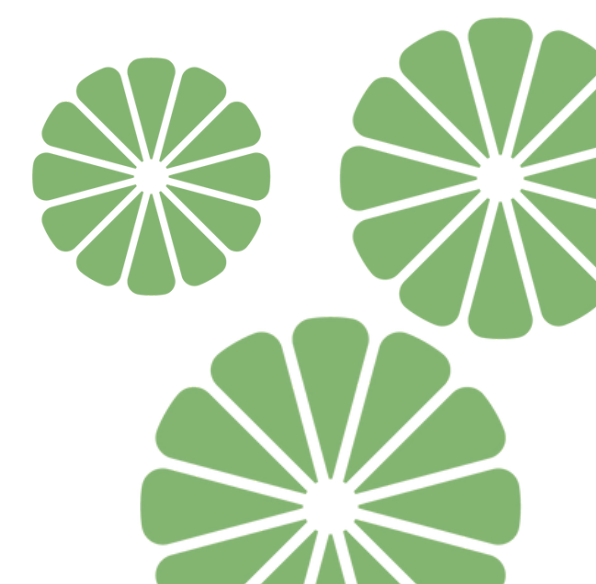
Santé



Immobilier

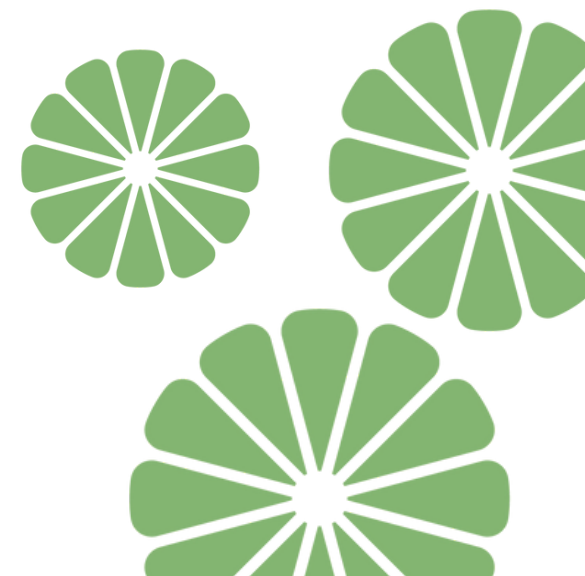


Longévité



Investir dans sa santé dès maintenant pour vivre longtemps et en pleine forme

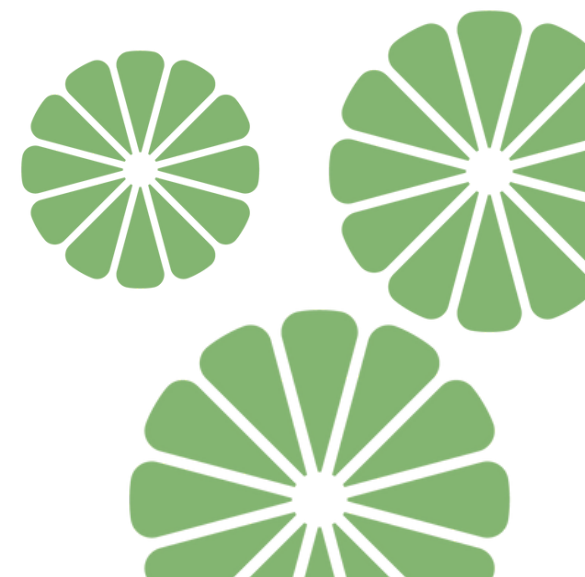
Comment?



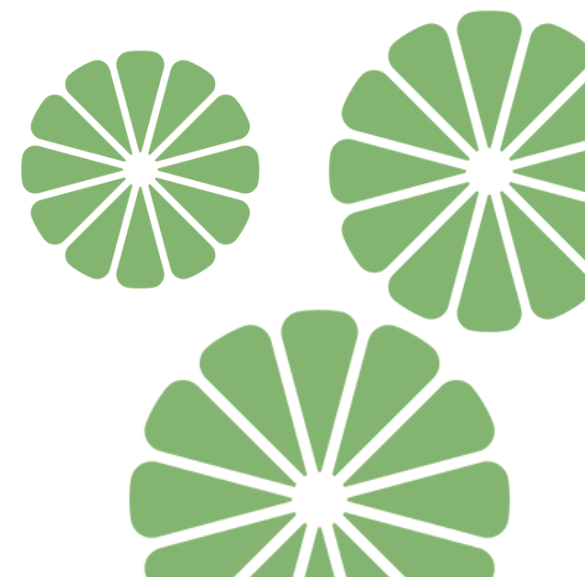
Désolé il n'y a pas de pilule miracle



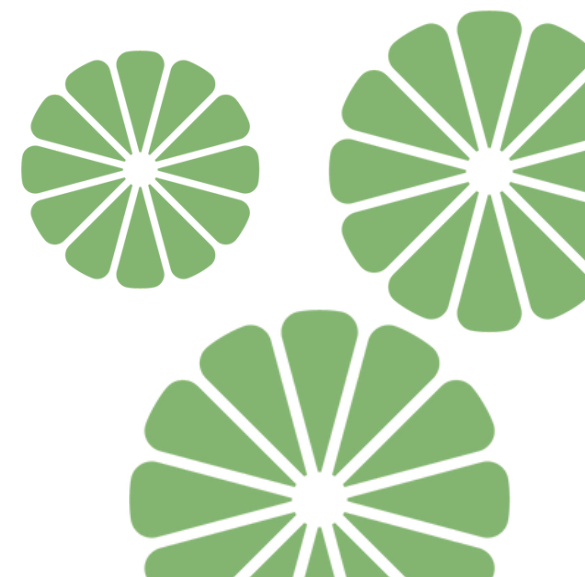
et si...



**...on apprenait des personnes qui
vivent le plus longtemps en bonne
santé ?**



Les régions du monde où l'on vit longtemps, heureux et en bonne santé



Dans ces zones, on recense **jusqu'à 80% de moins** de maladies cardiovasculaires, inflammatoires, auto-immunes, cancers, diabète, démence (Alzheimer, Parkinson), arthrose , ostéoporose que dans les pays occidentaux.



Il existe cinq zones bleues dites "Blue Zones" , elles ont été découvertes, fondées et investiguées par:

- Dan Buettner, Reporter pour le National Geographic & auteur reconnu Best seller par le New York Times
- Dr. Michel Poulain, Professeur émérite à l'université de Louvain (Belgique), speaker international & expert en longévité
- Giovanni Mario Pes, PhD en nutrition, diététique, diabétologie & gériatrie et Professeur assistant à l'université de Sassari en Italie
- Dr. Craig Willcox, PhD & Dr. Bradley Willcox, MD, MSc, Dr Suzuki qui ont initiés l'étude des centenaires au Japon et consacrés leur carrière à la compréhension du phénomène de longévité chez les centenaires d'Okinawa

Niveau Mondial

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que

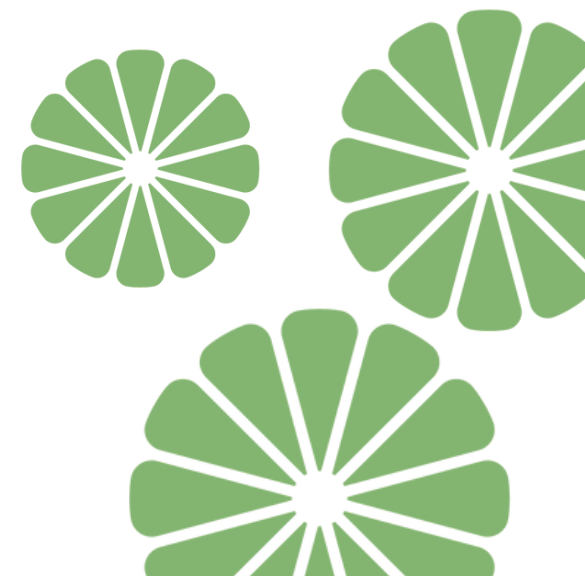
- le nombre de personnes **en surpoids** dans le monde va **tripler d'ici 2030** (de 1,4 milliard aujourd'hui à 3,3 milliard en 2030).
- le nombre de personnes atteintes **de diabète** dans le monde va atteindre les **700 millions d'ici 2045** (463 millions en 2019).
- le **cancer** est l'une des principales causes de décès dans le monde, représentant près de **10 millions de morts en 2020**.



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants



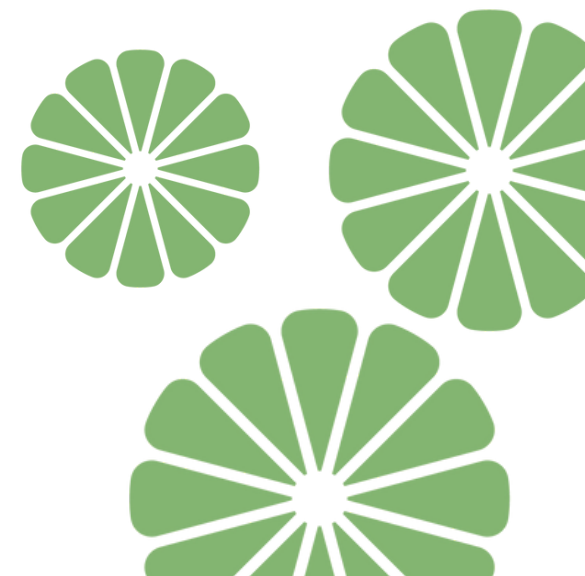
**Les centenaires d'Okinawa (femmes), l'île des immortels :
66 centenaires pour 100 000 habitants vs 22: 100 000 en France (2019)**



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants

Ikaria Grèce, l'île où les gens oublient de mourir: 1 habitant sur 3 a plus de 90 ans avec presque aucun cas de démence et de maladies chroniques

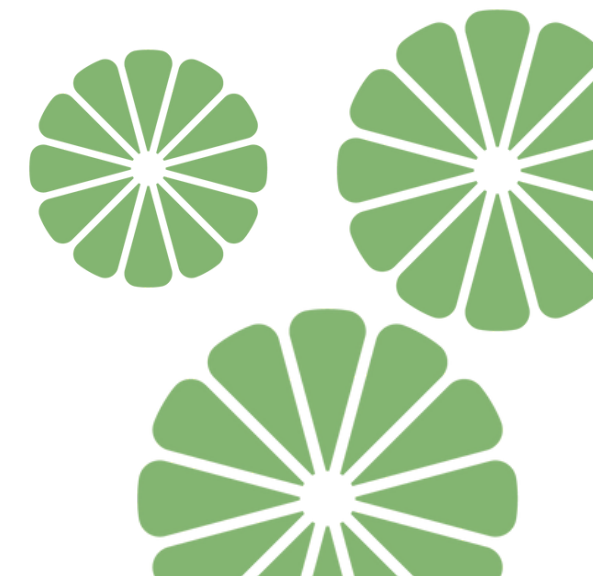
Ikaria (Grèce)



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants

**Sardaigne (hommes), 1 habitant sur 5 a plus de 90 ans,
ils souhaitent à l'anniversaire de leur enfants de vivre jusqu'à 100 ans**

Sardaigne (Italie) 



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants



Nicoya, Costa Rica, cette région recense 3,5 fois plus de centenaires que dans les autres régions du pays.



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants

Loma Linda (Californie)



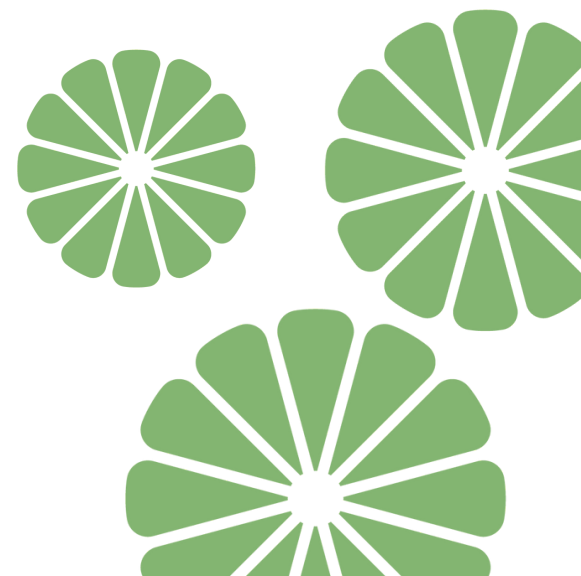
Loma Linda , USA, les habitants vivent 7 à 10 années de plus et ont entre 50 et 70% de cancers en moins que dans les autres états



Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants



Vilcabamba en Equateur, "La vallée de la longévité" , les habitants atteignent facilement les 100 ans voir plus



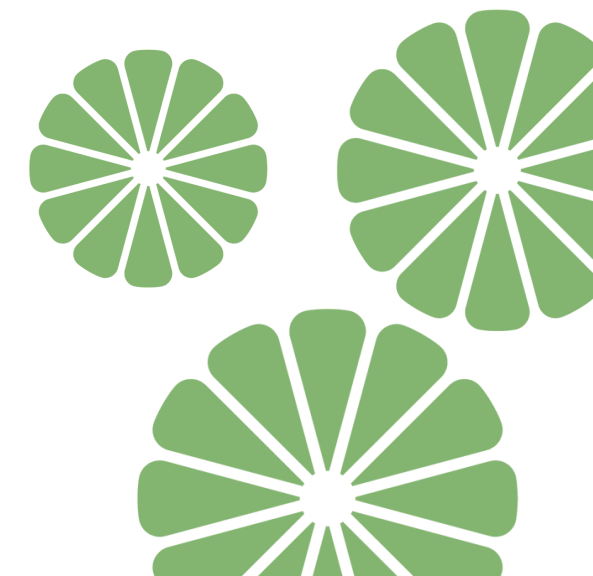
Zones Bleues & autres, des chiffres ahurissants



Les turcs de Hunza
(Pakistan)



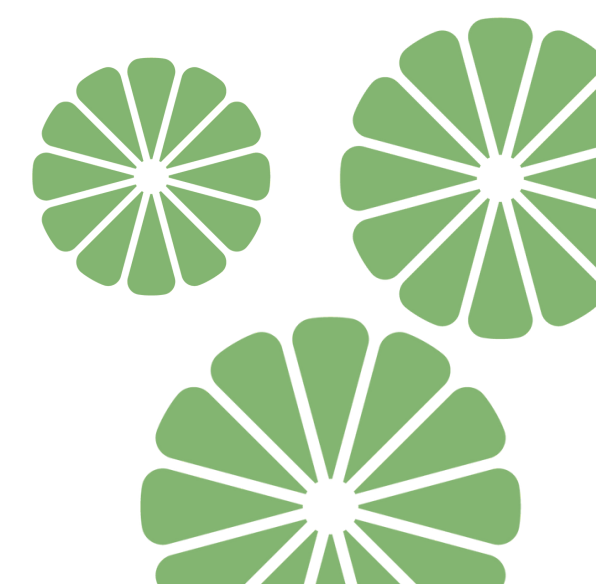
Les Turcs de Hunza , vivent en moyenne entre 110 et 120 ans. Pour cette population, 65 ans n'est que le mi-chemin de la vie. Les personnes perdant la vie à 100 ans, sont considérées comme mortes jeunes.



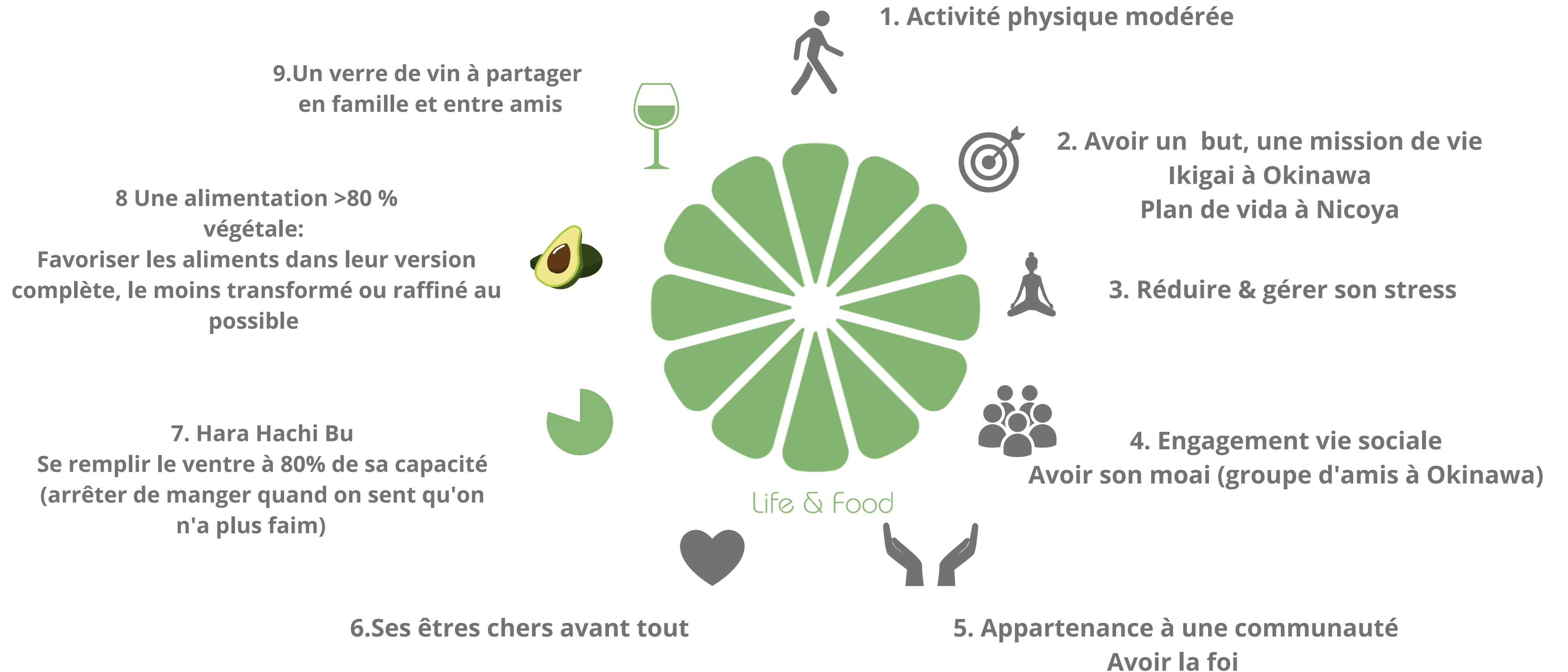
Leurs secrets de longévité et de bonne santé ?



Commentez dans le chat



Les 9 facteurs influençant la longévité et la bonne santé des centenaires des zones bleues & autres régions



66% LIFE
33% FOOD

et la génétique dans tout ça ?



et la génétique dans tout ça ?

Okinawa

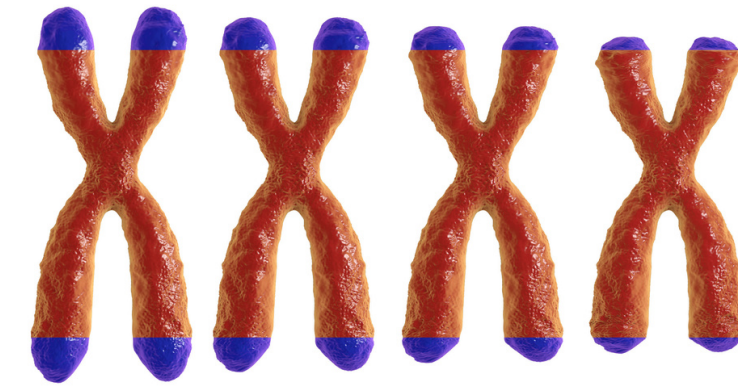
66% LIFE & FOOD

33% la génétique

Sardaigne

66% LIFE & FOOD

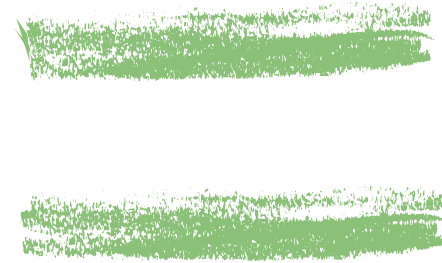
33% Environnement



il aurait un lien avec la longueur de l'extrémité de nos chromosomes appelées **téломères** et la longévité.

Plus ces extrémités sont longues , plus on vivrait longtemps. Une mauvaise hygiène de vie les ferait rétrécir avec le temps.

Qu'est-ce qui influencent et comment rallonger ses télomères ?



Activité physique:

- 30 min par jour

Nourriture et coupe faim naturel :

- 30% de calories en moins = 20% de vie en plus (Hara Hachi Bu)
- 2 carrés de chocolat noir 100% (satiété)
- Attendre 5 min avant de se resservir un plat
- Manger des sardines ça cale pendant 9 heures
- Cannelle sur les pommes (satiété)

Pour garder un poids de forme:

- jeûner 1 jour par semaine 12 à 16 heures par semaine, pour un teint plus clair, une régénération des cellules, pour réactiver une mémoire biologique ancienne

Sommeil :

- 7 à 8 heures par nuit (pas de médicament)
- méthode naturelle : dans le noir complet

Stimuler son cerveau en faisant de nouvelles choses et former de nouvelles zones dans son cerveau :

- apprendre une langue,
- apprendre à jongler
- casser des routines, voyager, visiter des pays...
- un cerveau qui fonctionne bien se traduit par une vie heureuse

Amour & Sexualité , hormone ocytocine, l' hormone de l'amour, de l'attachement, bien connue pour son rôle de stimulateur pour l'émission de lait et les contractions utérines lors de l'accouchement) , ce qui contribue à sa production:

- embrasser , le toucher, les câlins
- les rapports sexuels, les orgasmes

Hygiène:

- se protéger des pesticides, produits chimiques (éplucher une pomme non bio= 90 % de pesticides en moins)
- limiter au maximum les médicaments non-nécessaire
- pas d'aliments brûlé=cancérogène
- cure detox avec aliments (jus de légumes verts)
- le meilleur pour la fin ☺ => Faire la grosse commission en mettant ses pieds sur un tabouret (position idéale pour bien évacuer)

les 11 règles contribuant à vivre mieux et plus longtemps



● Alimentation >80%
végétale



● Beaucoup d'eau:
7 verres/ jour, café, thé,
infusions, et vin avec
modération



● Sucre ajouté
28 g par jour max
(7 cuillères à café)



● Aliment complet
cru, cuit, moulu, fermenté,
pas d'ultra-transformé



● Des oléagineux
1 à 2 poignées par jour



● Réduire les produits laitiers
favoriser les laits,
fromages et yaourts de brebis /chèvre



● Pain au levain ou
avec farine intégrale
ou complète



● Poisson avec modération
3 x 100g par semaine max



● Réduire sa consommation
de viande
5 x 100g max par mois

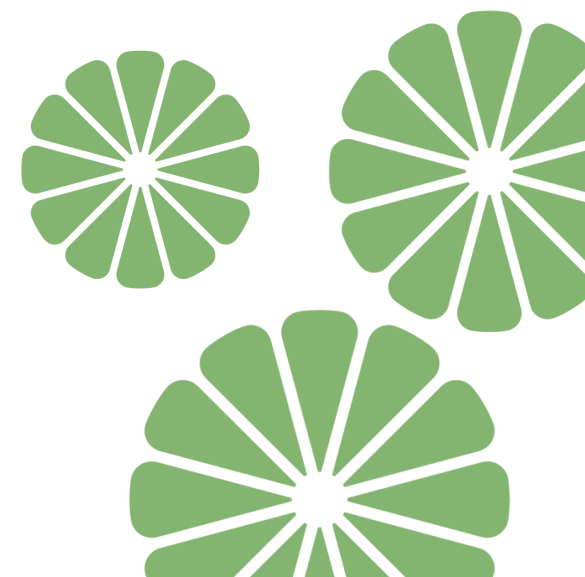


● Des légumineuses
0,5 à 1 tasse par jour
50 à 100 g cuits



● Oeufs:
3 portions (6 oeufs)
par semaine max

Comment adapter les habitudes alimentaire et de vie des centenaires à notre mode de vie moderne ?



Allez plus loin avec le programme Objectif100

Planter des petites graines, investir dans sa santé dès maintenant...

<https://www.objectif100.fr/leprogramme/>

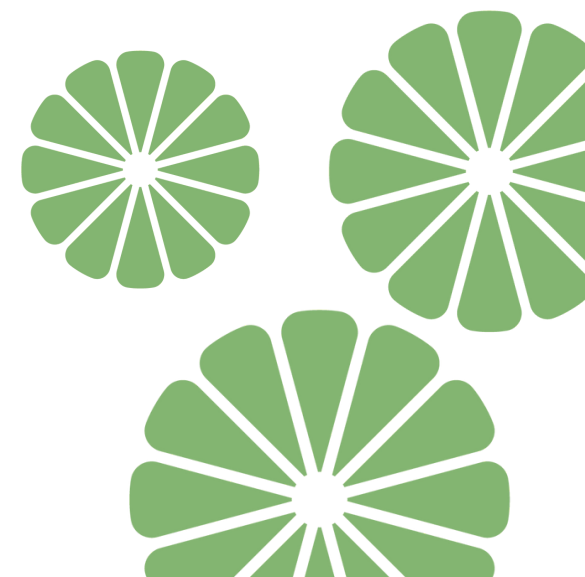


Un programme de 30 jours et + pour une nouvelle routine de vie saine et durable

Les bénéfices court & long terme du programme:



- 🥑 En finir avec les coups de mou et les fringales, bonjour l'énergie
- 🥑 Apprendre à gérer ton stress, à te sentir serein et optimiste
- 🥑 Adapter ton environnement et bouger naturellement
- 🥑 Apprendre à mieux manger, prendre plaisir à cuisiner et découvrir de nouvelles saveurs
- 🥑 Atteindre ton poids idéal sans y penser
- 🥑 Prendre le temps de penser à toi et à ton but dans la vie
- 🥑 Réduire ton impact sur le climat à ton échelle, en adoptant une alimentation et un mode de vie durable
- 🥑 Appartenir à une nouvelle communauté de personnes motivées qui partagent les mêmes objectifs
- 🥑 Ressortir avec des clefs et des connaissances à appliquer en famille ou entre amis pour vivre mieux, longtemps et pleine forme



Pour qui ? Quels bénéfices? ils l'ont suivi...



WHAT OUR CLIENTS SAY

J'ai sollicité Charlotte pour un problème d'inflammation mal soignée et une perte de poids, j'avais également une baisse d'énergie et mon plus gros frein est la discipline

Le programme m'a **permis de changer mon hygiène de vie. Mieux cuisiner pour toute la famille.** Me **focaliser moins sur la nourriture** quand nous sommes de sortie et **apprécier d'autres choses** comme la nature par exemple

L'inflammation a fortement diminué et mes efforts ont déclenché une perte de poids !

Charlotte m'a transmis **son virus de devenir centenaire en pleine santé !**



Marjorie, 35 ans
CEO, Californie

Pour qui ? Quels bénéfices? ils l'ont suivi...



J'ai sollicité Charlotte pour un **rééquilibrage alimentaire**; j'ai été ravi de poursuivre ce programme avec Charlotte, **la structure est très claire.**

Le système de recettes multiples est d'**une grande simplicité d'utilisation** et j'ai toujours sélectionné les aliments selon mes goûts et mes envies.

Ce nouveau mode de vie m'a convaincu! Il m'a aidé à **perdre du poids, à réduire mes envies de sucre , de malbouffe** tout en me **réconciliant avec le plaisir de manger.**

J'ai partagé les grands principes de ce mode de vie avec mes parents car je leur souhaite de vivre longtemps et en pleine forme.



Johannes, 34 ans
Responsable excellence opérationnelle, Allemagne

Le contenu du programme Objectif100

Une mine d'informations sous format de vidéos courtes, de fiches pratiques téléchargeables, organisée en 4 Modules

Module #1 Bienvenue & Démarrage

- Vidéo Introduction, Bienvenue et démarrage
- Vidéos Introduction aux mode alimentaires & de vie des centenaires
- Vidéos guide alimentaire détaillé

Module #2 Le programme Objectif100

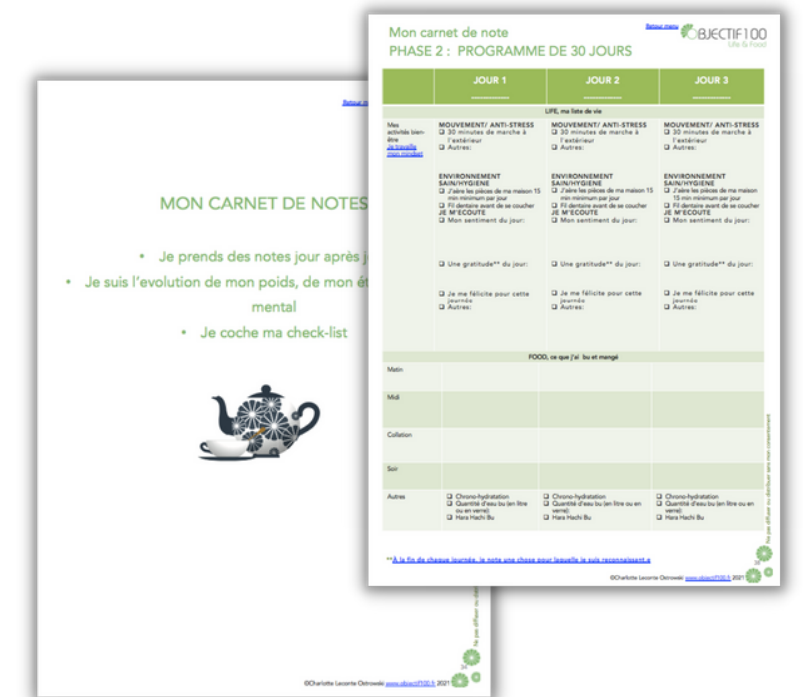
- Vidéo pas à pas du programme objectif100
- E-book du programme:
 - 1.Phase 1: réduction des sucres
 - 2.Phase 2: 30 jours du programme
 - 3.5 Semainiers de suivi
 - 4.Checklists de vie pour organiser son environnement, réduire son stress, travailler sur soi & ses objectifs de vie
 - 5.Carnet suivi et prise de notes de 30 jours
 - 6.14 fiches de recettes multiples rapides (5 à 30 min max de prép, > 100 combinaisons de recettes possibles)
 - 7.Un ebook de 30 recettes traditionnelles de centenaires
 - 8.Phase 3: Des semainiers supplémentaires pour persévérer à plus de 6 mois

Module #3 Des notions de nutrition

- Vidéo la nutrition en 5 minutes
- Vidéo Macro & Micronutriments
- Vidéo l'index glycémique en 5 min

Module #4 Bonus & masterclass

- Fiches pratiques nutrition
- Exercices gestion du stress
- Interview exclusive avec le Dr Willcox expert longévité à Okinawa version originale sous titrés français
- Masterclass sur le changement
- Masterclass études 25 ans des centenaires d'Okinawa



Pour qui ? Quels bénéfices? ils l'ont suivi...

WHAT OUR CLIENTS SAY

Une **très bonne écoute** et un **très bon suivi** avec des explications claires pour **atteindre mes objectifs**

Le programme m'a non seulement permis de **déclencher une perte de poids** mais également de **développer ma créativité en cuisine** avec des aliments bruts, **tout en ne passant pas des heures en préparation.**

Désormais, je prends encore plus **soin de ma santé** par cette alimentation et ce mode de vie sain

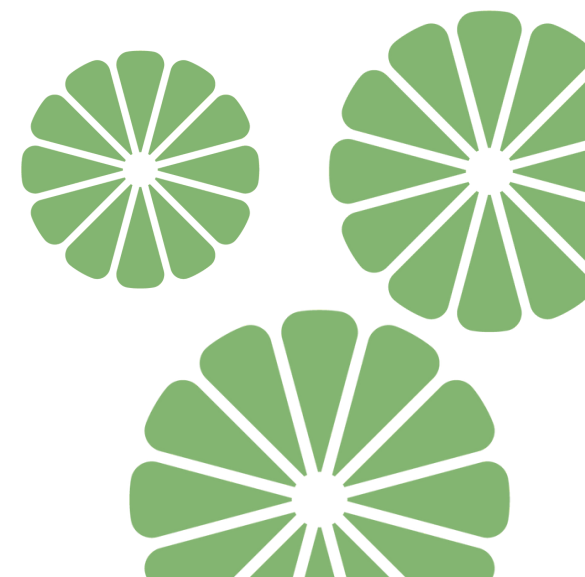
Mon corps ressent le besoin de sa dose quotidienne en fruits & légumes et non plus en barres chocolatées et en chips.



Valérie, 58 ans
Aide soignante, France

Si nous nous appliquons un mode de vie sain pendant 10 mois, nous déclenchons des réactions physiologiques dans notre corps qui augmentent notre espérance de vie en bonne santé !

Dr. Saldmann, cardiologue nutritionniste, directeur scientifique de la Fondation de recherche en physiologie de Bruxelles et Directeur de la Revue Nutrition



Pour qui ? Quels bénéfices? ils l'ont suivi...

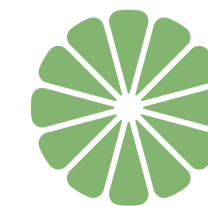


J'ai sollicité Charlotte pour des conseils nutrition, on m'a diagnostiqué un diabète gestationnel et laissé en roue libre pendant 6 semaines sans aucune information à ce sujet. **Je pensais avoir une alimentation équilibrée,** mais au travers du questionnement de Charlotte, je me suis rendue compte qu'en fait, que manger équilibré n'est pas si simple et évident, d'où mon besoin d'accompagnement.

Les conseils nutrition de Charlotte m'ont permis **d'apprendre énormément sur la nutrition,** de **me familiariser avec l'index glycémique** et **d'avoir la liste des bons aliments pour palier à ma glycémie incontrôlable** avant mon RDV avec les professionnels de santé !

Les outils & conseils de Charlotte ont **clairement contribué à mon rééquilibrage alimentaire. Aujourd'hui mon diabète est maîtrisée, je ne suis pas sous insuline et mon bébé est dans les normes de croissance.**

De plus, à 8 mois de grossesse, **je n'ai pris que 6 kg, je n'ai aucune carence et j'ai toujours mangé à ma faim** (primordial pendant la grossesse).



Marie, 32 ans
Assistance de direction, France

Offre pour les particuliers

Rejoindre le programme, Investir dans sa santé dès maintenant...



E-BOOK

47 €
prix TTC

Je souhaite tout simplement recevoir le e-book du programme !

Le e-book interactif du Programme Objectif100.

Il contient plus de 110 pages avec :

- 1- un plan détaillé sur 30 jours avec une première phase optionnelle de diminution de ses envies de sucre
- 2- un concept original de recettes qui s'adaptent au goût de tous (omnivore, végétarien, vegans) et d'activités de vie à inclure dans son quotidien tout en douceur
- 3- le e-book de 30 recettes

Je commande



AUTONOMIE

97 €
prix TTC

Seul on va plus vite !
Une formule à ton rythme qui comprend:

- Un accès à vie au Programme Objectif100 (e-book + vidéos) pour établir une nouvelle routine de vie saine
- Un accès à vie à la communauté Objectif100, un groupe Facebook privé d'entraide et de motivation

Rejoindre

Prochaine session
10 janvier 2022
Réservations
ouvertes !

ATELIER GROUPE

197 €

prix TTC, paiement de 1 à 3 x sans frais

Ensemble on va plus loin!
Une formule développée pour atteindre ses objectifs en groupe qui comprend:

- Un accès à vie au Programme Objectif100 (e-book + vidéos) pour établir une nouvelle routine de vie saine
- Un accès à vie à la communauté Objectif100, un groupe Facebook privé d'entraide et de motivation
- 4 ateliers en direct de suivi et d'échange en groupe (12 pers.max) à échelle humaine, pendant la durée du programme afin de t'accompagner dans la mise en pratique, en visioconférence

Rejoindre

100% personnalisé:



PERSO

Encore 1 place
dispo pour
décembre

Un soutien moral sans faille !

Un accompagnement personnalisé de 1 à 3 mois qui comprend:

- Un accès à vie au Programme Objectif100 pour établir une nouvelle routine de vie saine
- Un accès à vie à la communauté Objectif100, un groupe Facebook privé d'entraide et de motivation
- Pré-analyse de tes habitudes alimentaires sur 5 jours via un carnet alimentaire pour plus des conseils sur-mesure
- Des séances de coaching individuel hebdomadaires pour un accompagnement aux petits soins et un soutien moral, en visioconférence
- Suivi par messages entre les coachings

Me contacter
en privé

<https://www.objectif100.fr/leprogramme/>

Offre pour les pros de la santé & du bien-être



Travaillons ensemble, devenez Partenaire Objectif100

Une solution clef en main pour lancer votre accompagnement dès demain!



Envie d'en savoir plus ?

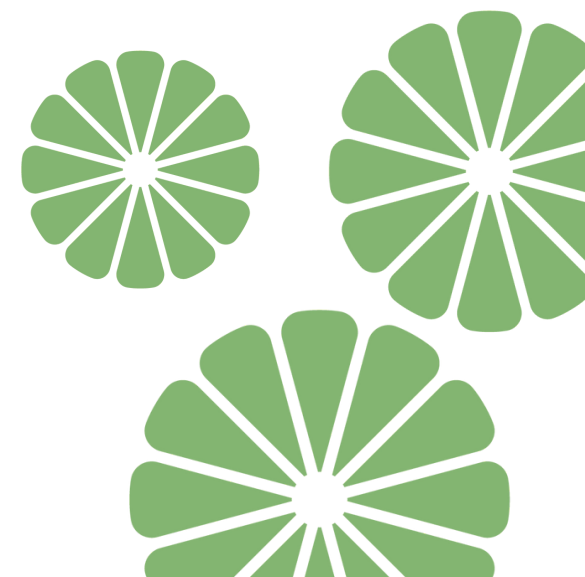
Me contacter via ce lien:

<https://www.objectif100.fr/devenir-partenaire/>

Vieillir est un cadeau

Alt werden ist ein Geschenk

Max Schmeling, boxeur, 99 ans





Merci

Créons ensemble une Zone Bleue Francophone !



Charlotte Leconte Ostrowski

Nutrition & Gestion du stress
Conseils, Programmes & Coaching



+33 7 67 98 83 52
charlotte@objectif100.fr



objectif100.fr



[charlotte_objectif100](https://www.instagram.com/charlotte_objectif100)



[Objectif100 Life & Food](https://www.facebook.com/Objectif100LifeFood)

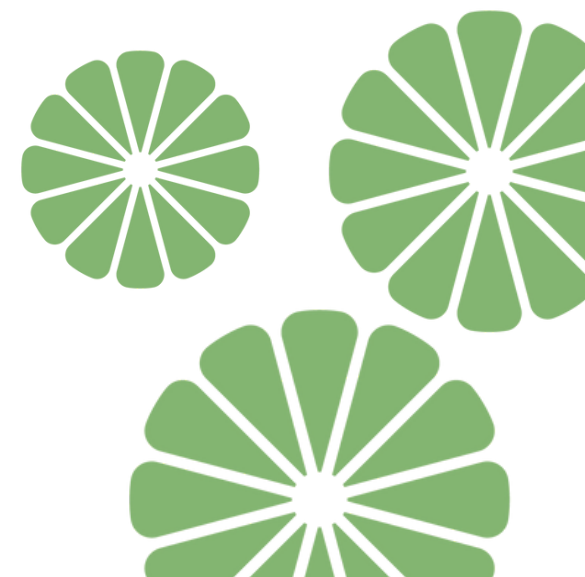


[Charlotte Leconte Ostrowski](https://www.linkedin.com/in/CharlotteLeconteOstrowski)

"Grandissons jeune"

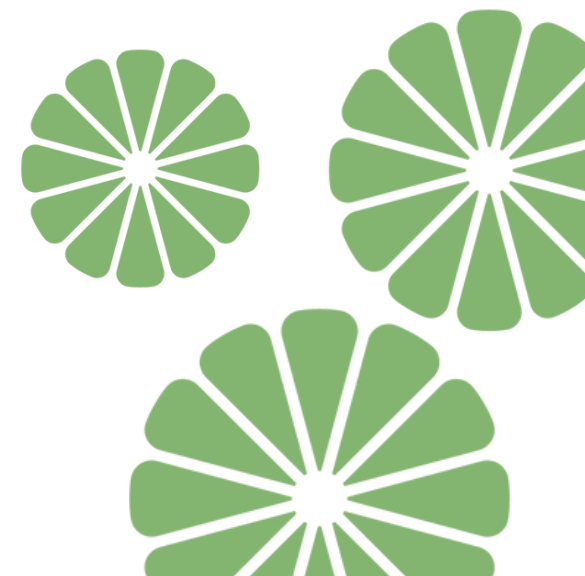
Marta Zaraska, journaliste scientifique

Autrice du livre : Growing Young, how friendship, optimism and kindness can help you live to 100



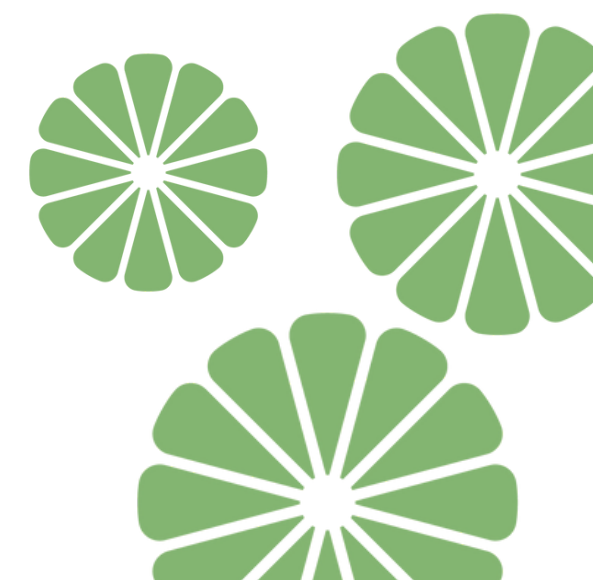
Toute mort avant 120 ans est une mort prématurée !

Dr. Saldmann, cardiologue nutritionniste, directeur scientifique de la Fondation de recherche en physiologie de Bruxelles et Directeur de la Revue Nutrition (voir son TedEx)



Sources et références:

- The Okinawa programme, Drs Willcox & Suzuki
- BlueZones, Solutions Blue Zone, Dan Buettner
- Okinawa, Dr. J.P. Curtay
- Le grand régime Okinawa, Anne Dufour & Carole Garnier
- Le Régime de longévité , Prof Valter Longo
- Growing Young, Marta Zaraska
- Formation conseiller en nutrition, Dr. Yann Rougier, Actinutrition, <https://ecole53.fr/>
- Longevity through Fasting & Nutrition,, <https://education.createcures.org>
- Longevity Roadmap, Dr. Hyman Mark



Avis de non-responsabilité médicale

- Les informations que vous trouverez dans cette présentation ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux ou comme un substitut à un avis médical ou à un traitement par un médecin. Les informations contenues dans cette présentation sont destinées uniquement aux personnes en bonne santé.
- Toutes les recommandations de notre part sont sans engagement et sont essentiellement basées sur l'expérience personnelle, des compétences certifiées, des sources et des références. Il est important que vous traitiez les informations mises à votre disposition avec discernement.

