



# MANGE TON ÉNERGIE

Didi's club



# SOMMAIRE



1. Le Didi's Club, qu'est ce que c'est exactement ?
2. Introduction à l'alimentation intuitive et équilibrée
3. Le guide pour composer ton assiette
4. La règle du 80/20
5. Recettes faciles avant ou après ta séance
6. Exemple de journée type alimentaire
7. Conseils pour rester énergique sans ballonnement
8. Astuces meal prep et organisation
9. Focus sur les super aliments et leur rôle
10. Compléments alimentaires recommandés
11. Liste des courses à imprimer
12. Journal alimentaire à remplir

# 1. LE DIDI'S CLUB, QU'EST CE QUE C'EST EXACTEMENT ?

“Juste toi, moi & des good vibes”



## La didi's team

Hello toi 🌟

Avant toute chose, bienvenue dans la team Didies !

Ici on bouge, on se dirige vers de nouvelles habitudes plus saines, & on prends du temps pour soi !

Pas de perfection, ce qui compte c'est d'être présent, de progresser à son rythme et de kiffer le process.

On a créé ensemble une safe-place, avec une team bienveillante, motivée et solidaire, prêtes à se sentir bien dans leur corps !

## Mon objectif ?

Nous aider à nous transformer physiquement & mentalement, de façon saine, sans pression ni frustration.

## Comment ?

Je partage tous les jours sur mes réseaux des astuces, tu trouveras donc :

- Des séances de Pilates dynamiques, de souplesse & d'étirements (sur YOUTUBE), facile à faire depuis chez toi
- Des recettes gourmandes & équilibrées pour savourer tes repas, sans culpabilité
- Des conseils bien-être, nutrition & fitness pour un mode de vie plus sain
- Une véritable communauté pour te soutenir et te motiver au quotidien
- Des challenges pour te dépasser
- Des tips pour maîtriser la méthode 80/20 : pour manger sainement, simplement & sans restrictions !
- Des astuces anti-ballonnements (SOPK/ Colon irritable)
- Et tout cela, avec des GOOD VIBES uniquement.



[Mes réseaux - click ici](#)



## Et, le E-book ?

Dans cet Ebook, on va apprendre les bases de l'alimentation intuitive, élaborer de nouvelles recettes & snacks, dénicher les meilleures astuces pour atteindre notre objectifs et enfin trouver les secrets du bien-être !

SO, ENJOY



## 2. INTRODUCTION À L'ALIMENTATION INTUITIVE ET ÉQUILIBRÉE

“Ton corps te parle. Apprends à l'écouter et il te guidera vers ton propre équilibre”



On va découvrir comment fusionner le pouvoir du Pilates avec une approche alimentaire qui respecte ton corps et amplifie ton énergie. Pas de régimes stricts ici, pas de culpabilité, juste une relation saine et intuitive avec ton alimentation qui viendra compléter parfaitement ta pratique du Pilates.

### L'alimentation intuitive, c'est quoi exactement ?

C'est simple : manger quand tu as faim, t'arrêter quand tu es rassasié(e), et choisir des aliments qui te font du bien – tant physiquement qu'émotionnellement. Ça semble évident, n'est-ce pas ?

Pourtant, nous avons souvent perdu cette connexion naturelle avec notre corps au fil des années de régimes et de messages contradictoires.

Imagine retrouver cette liberté d'enfant où manger était un plaisir sans complication ! C'est possible, et c'est ce que nous allons explorer ensemble.

### Les principes de base:

1. **Écoute ton corps** – Apprends à reconnaître les signaux de faim et de satiété
2. **Mange sans jugement** – libère-toi des étiquettes "bon" ou "mauvais" aliment
3. **Respecte tes préférences** – Choisis des aliments que tu aimes vraiment
4. **Nourris-toi avec conscience** – Savoure chaque bouchée, ressens les textures, les saveurs
5. **Alimente ton énergie** – Observe comment certains aliments te dynamisent ou te ralentissent

Quand tu combines cette approche avec ta pratique de Pilates, quelque chose de magique se produit : ton corps devient plus fort, plus résilient, plus énergique. Tu te sens aligné(e), en harmonie.

L'équilibre alimentaire, ce n'est pas suivre des règles rigides, c'est trouver TON équilibre personnel qui soutient tes objectifs et ton style de vie unique.

Dans les pages qui suivent, je vais te donner tous les outils pour créer cette synergie parfaite entre ton alimentation et ta pratique du Pilates. Tu es prêt(e) pour cette aventure ? Alors tourne la page et commençons ! 🌱🌟



**Tu n'as pas besoin de manger que des  
brocolis pour être happy :)**





# 3. COMPOSE TON ASSIETTE

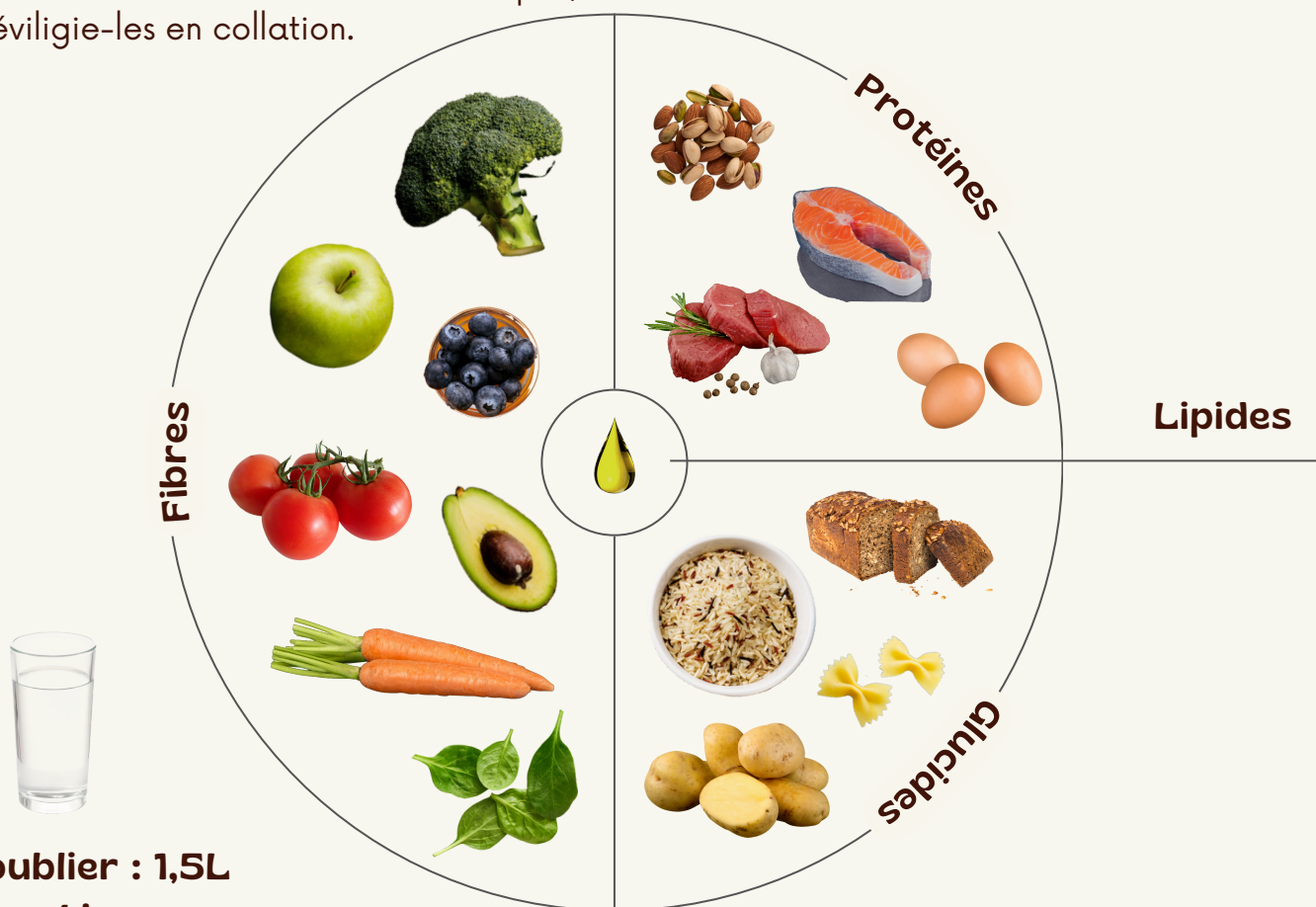
## Le guide pour un repas parfaitement équilibré

### FRUITS & LÉGUMES

Indispensables pour une digestion fluide et une satiété durable. Ils nourrissent aussi notre microbiote, un vrai allié santé ! Attention à ne pas en abuser en cas de colon irritable. Et petit tips : évite les fruits en fin de repas, privilégie-les en collation.

### PROTÉINES

Les briques de notre corps : elles construisent, réparent et tonifient nos muscles. Parfaites pour l'énergie et la récupération. Ne les néglige surtout pas.



### LIPIDES

Souvent mal-aimés, mais essentiels ! Ils soutiennent nos hormones, notre cerveau et la beauté de notre peau. En cas de SOPK ce sont de vrais alliés pour l'équilibre hormonal.

### GLUCIDES

Notre carburant principal ! Choisis-les complets pour une énergie stable et sans coup de mou ; Et si tu es intolérant au gluten comme moi, prends les options sans gluten : Pâtes, riz, quinoa, farine de coco / amandes / châtaignes / sarrasin...

## 4. LA RÈGLE DU 80/20

### MANGER ÉQUILIBRÉ ET SANS FRUSTRATION

L'idée est simple et pleine de bon sens :

# 80%

de ton alimentation est composée d'aliments nourrissants, bruts, riches en nutriments (fruits, légumes, protéines de qualité, bonnes graisses, céréales complètes etc.).



# 20%

te laissent la liberté de te faire plaisir sans culpabilité (un dessert, un restaurant bien gourmand, un verre entre amis... la vie quoi !)

Cette règle t'aide à créer une relation saine avec la nourriture :  
Pas de régime strict, pas d'interdit, juste de l'équilibre sur le long terme.  
C'est cette régularité bienveillante qui fait toute la différence, crois moi.



# 5. RECETTES FACILES AVANT OU APRÈS TA SÉANCE

"LA NOURRITURE EST TON CARBURANT. CHOISIS CELLE QUI ALLUME TON FEU INTÉRIEUR!"



## Toast d'énergie

Ingrédients :

- 1 tranche de pain sans gluten maison
- 1/2 avocat mûr
- Jus de citron frais
- Un œuf
- Du miel
- en option : de la fêta

Préparation:

- Toaste le pain.
- Écrase l'avocat et mélange-le avec quelques gouttes de jus de citron & du sel.
- Fait cuire un œuf poché ou mollet.
- Étale sur le pain, ajoute l'œuf
- Soudure de fêta (optionnel) et mets un filet de miel

Pourquoi ça marche : Les graisses saines de l'avocat fournissent une énergie durable sans alourdir la digestion, parfait avant de faire travailler ton centre!

Ingrédients :

- 2 c. À soupe de graines de chia
- 60 ml de lait végétal
- 1 pot de yaourt végétal
- 1 goutte d'arôme ou de sucrant (miel, sucre de coco, sirop d'agave)
- Toppings au choix : framboises, mangue, purée de pistache, chocolat noir, muesli maison...

## Pudding de chia



Préparation:

- (La veille) Mélanges les graines de chia avec le lait et le yaourt dans un bol. Ajoute le sucrant.
- Laisse reposer la nuit au frigo (ou minimum 30 min) le temps que les graines gonflent.
- Ajoute le topping de ton choix & régale toi !

Pourquoi ça marche : Les graines de chia sont riches en fibres, oméga-3 et protéines végétales : elles favorisent la satiété, soutiennent la digestion et l'équilibre hormonal.

## 5. RECETTES FACILES AVANT OU APRÈS TA SÉANCE



### Smoothie bowl

#### Ingédients

- 1 poignée de framboises ou myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 1 banane
- 250ml de lait végétal (amande, soja ou coco)
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable
- Toppings de ton choix (amandes, coco rapè, beurres d'amandes...)

#### Préparation:

- Mixe tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
- Place-les dans un bol.
- Ajoute les toppings que tu aimes.
- Déguste dans les 30 minutes après ta séance.

Pourquoi ça marche : Ce smoothie combine protéines pour la récupération musculaire et glucides pour reconstituer les réserves d'énergie.

### Homemade muesli

#### Ingédients

- 100g Flocons d'avoines
- 30g Amandes & noisettes (ou noix, cacahuètes...)
- 30g Graines de courges ou de tournesol
- 1 pot de compote de pommes
- 1 c. À soupe de sirop d'érable
- 1 c. À soupe d'huile de coco fondue
- Option : 1 c. À café de cannelle

#### Préparation:

- Concasse tes amandes / noisettes / noix etc.
- Place-les dans un plateau, et ajoute tous les autres ingrédients
- Enfourne 20 min à 200 degrés (reste devant la cuisson pour surveiller, ça grille très vite !)
- Déguste le dans des yaourts, smoothie bowl, ou juste comme ça !



Pourquoi ça marche : Protéiné, gourmand : un combo sain & équilibré.



## 7. CONSEILS POUR RESTER ÉNERGIQUE & SANS BALLONNEMENT



TON VENTRE EST TON  
DEUXIÈME CERVEAU, S'IL  
EST HEUREUX, TON ÉNERGIE  
SERA LIBÉRÉE. PRENDS-EN  
SOIN COMME DU PLUS  
PRÉCIEUX DES TRÉSORS !





## 7. CONSEILS POUR RESTER ÉNERGIQUE & SANS BALLONNEMENT

Les ballonnements peuvent vraiment gâcher une bonne séance de Pilates (essaie de faire le hundred avec un ventre gonflé, et tu comprendras!).

Voici mes conseils pour garder ton système digestif heureux et ton énergie au top:

### 🌿 LES RÈGLES D'OR ANTI-BALLONNEMENTS

1. **Mâche, mâche, mâche!** Au moins 20 fois chaque bouchée. La digestion commence dans la bouche. Bonus: ça te permet de vraiment savourer tes aliments et de prendre conscience de ce que tu es en train de manger.
2. **Hydrate-toi intelligemment** : bois de l'eau à température ambiante plutôt que glacée, surtout pendant les repas. L'eau très froide peut ralentir ta digestion. (De temps en temps, tu peux aussi boire de l'eau de coco avec un peu de citron)
3. **Respire profondément avant de manger** : Prends 3 grandes respirations avant ton repas pour activer ton système parasympathique, celui qui optimise ta digestion.
4. **Évite les combinaisons alimentaires complexes** - Simplifie tes repas: protéines + légumes OU glucides complexes + légumes digèrent mieux plutôt que de tout mélanger.
5. **Identifie TES déclencheurs**. Les aliments qui causent des ballonnements varient énormément d'une personne à l'autre. Utilise le journal inclus dans cet ebook pour identifier les tiens!
6. **Incorpore des herbes et épices digestives**. Le gingembre frais, la menthe, le fenouil et le cumin sont tes alliés pour une digestion harmonieuse.
7. **Respecte ton rythme** : Mange à des heures régulières pour que ton système digestif puisse établir son propre rythme, mais surtout, mange quand tu as faim, quitte à manger plus de repas, mais en plus petite quantité à chaque fois.
8. **N'hésite pas à prendre des compléments alimentaires** (on en parle au chapitre 10)



## 7. CONSEILS POUR RESTER ÉNERGIQUE & SANS BALLONNEMENT

### 🔥 ASTUCES SPÉCIALE PILATES

#### **Le massage abdominal en spirale**

Après une séance ou quand tu sens un inconfort digestif:

Allonge-toi sur le dos, genoux fléchis

Place tes mains sur ton ventre, sous ton nombril

Effectue des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre, MAIS en commençant d'en bas à gauche (tu vas donc remonter ton massage) & en augmentant progressivement la pression

Continue pendant 2-3 minutes en respirant profondément

Ce massage suit le trajet naturel de ton côlon et peut aider à libérer les gaz emprisonnés et donc à stimuler la digestion.

### 🌿 LE TOP 5 DES ALIMENTS ANTI-BALLONNEMENTS

**Ananas frais** - Contient de la bromélaïne, une enzyme digestive puissante

**Graines de fenouil** - À mâcher après le repas ou en infusion

**Yaourt de coco fermenté** - Probiotiques sans lactose que tu peux accompagner de graines de chia

**Gingembre frais** - En infusion ou râpé dans tes plats

**Papaye** - Riche en papaïne, excellente pour la digestion des protéines

Rappelle-toi que ton énergie et ta digestion sont intimement liées. En prenant soin de ton système digestif, tu libères un potentiel d'énergie incroyable qui transformera non seulement tes séances de Pilates, mais aussi toute ta journée!



# 8.ASTUCE MEAL PREP & ORGANISATION

**"L'organisation en cuisine, c'est comme un bon cours de Pilates: planifié à l'avance, efficace et avec des résultats qui durent toute la semaine!"**

## 🔍 LE PLAN D'ATTAQUE EN 5 ÉTAPES

### 1. LA PLANIFICATION INTUITIVE

Comment faire:

- Prends 15 minutes le dimanche pour planifier ta semaine
- Consulte ton agenda: quels jours sont chargés? Quelles séances de Pilates sont prévues?
- Planifie des repas plus simples les jours occupés
- Écoute tes envies mais garde une structure

Outil magique: Crée un tableau sur ton frigo avec des Post-it pour chaque repas - facile à modifier selon ton humeur!

### 2. LA LISTE DE COURSES INTELLIGENTE

Comment faire:

- Organise ta liste par sections du magasin
- Prévois toujours ces basiques: légumes verts, protéines de qualité, fruits frais, noix et graines
- Ajoute 1-2 ingrédients "découverte" chaque semaine
- Fais tes courses après une collation (jamais l'estomac vide!)

Outil magique: Applications comme Bring / JOW ou simplement Notes sur ton téléphone

### 3. LA SESSION PREP DU DIMANCHE (1-2H MAX)

À préparer:

- Céréales cuites en batch (quinoa, riz complet, pâtes...)
- Légumes rôtis au four
- Une sauce polyvalente (tahini-citron, pesto sans lactose...)
- Snacks pour la semaine (Tu trouveras pleins d'idées sur mes

Astuce pro: Mets de la musique entraînante et fais quelques exercices de respiration entre les préparations!

### 4. LES CONTENANTS QUI CHANGENT TOUT

Investis dans:

- Bocaux en verre de différentes tailles
- Contenants hermétiques sans plastique
- Un jeu d'étiquettes lavables

### 5. LE SYSTÈME DE ROTATION INTELLIGENT

Comment faire:

- Place les aliments à consommer rapidement à l'avant du frigo
- Étiquette avec la date de préparation
- Utilise la règle "premier entré, premier sorti"





# 8.ASTUCE MEAL PREP & ORGANISATION

**Libère ton énergie en réduisant le stress des repas quotidiens! Ces astuces d'organisation vont transformer ta relation avec la cuisine et te donner plus de temps pour toi et tes séances de Pilates.**

## **STRATÉGIES ANTI-GASPILLAGE**

- 1.Le tiroir "À utiliser rapidement" Un espace dédié dans ton frigo pour les aliments qui doivent être consommés en priorité.
- 2.La journée "Vide-frigo" Fixe un jour par semaine (ex: jeudi) où tu cuisines uniquement avec ce qu'il reste.
- 3.Le congélateur, ton allié ! Congèle en portions individuelles: restes de soupes, sauces, fruits trop mûrs pour smoothies.
- 4.Les aromates en cube de glace : Mixe herbes fraîches avec huile d'olive, verse dans bac à glaçons, congèle = aromates instantanés!

## **IDÉES DE BATCH COOKING SPÉCIAL PILATES**

Base protéinée: Tofu mariné, légumineuses cuites, œufs durs, poulet grillé

Légumes polyvalents: Patates douces rôties, brocolis blanchis, champignons sautés, courgette snackées ou encore frites de carottes

Sauces booster d'énergie:

- Sauce tahini au citron (calcium + protéines)
- Pesto à base de noix et basilic (bons gras + antioxydants)
- Vinaigrette gingembre-citron (anti-inflammatoire)

Le carnet malin: Note tes réussites et échecs pour affiner ton système de semaine en semaine.

Voilà, tu as désormais toutes les clés pour une organisation alimentaire qui soutient ton énergie et ta pratique du Pilates, sans stress et sans perte de temps! Cette approche te permettra de créer un véritable flow dans ta cuisine, aussi fluide que tes mouvements sur le tapis.

# 9. FOCUS SUR LES SUPER ALIMENTS & LEURS RÔLES

**Les super aliments sont comme les super exercices de Pilates: concentrés, puissants et transformateurs!**

## DÉCOUVRE TES ALLIÉS NUTRITIONNELS

Les super aliments ne sont pas seulement un terme marketing - ce sont des concentrés de nutriments qui peuvent véritablement transformer ton énergie, soutenir ta pratique du Pilates et optimiser ta digestion. Ces petites merveilles nutritionnelles méritent une place de choix dans ton alimentation quotidienne!

## 🍷 TOP 10 DES SUPER ALIMENTS

### 1. LES GRAINES DE CHIA: MINUSCULES MAIS PUISSANTES

Pourquoi elles sont magiques:

- Riches en oméga-3 anti-inflammatoires (plus que le saumon!)
- Source d'énergie prolongée grâce à leur capacité à ralentir l'absorption des sucres
- Contiennent tous les acides aminés essentiels pour la récupération musculaire
- Leur capacité à absorber l'eau aide à maintenir l'hydratation pendant l'effort

Comment les intégrer:

- Pudding au lait végétal (1 c. à soupe dans 250ml de lait d'amande, repos 30min)
- Ajoutées aux smoothies pour plus d'onctuosité (1 c. à café suffit)
- Saupoudrées sur les bols d'açaï ou les yaourts végétaux

Moment idéal: 30-45 minutes avant une séance matinale pour une énergie stable et durable!

### 2. LES MYRTILLES: PETITES BOMBES BLEUES

Pourquoi elles sont magiques:

- Contiennent des anthocyanes, des antioxydants puissants qui neutralisent les radicaux libres produits pendant l'effort
- Réduisent l'inflammation post-exercice pour une récupération accélérée
- Améliorent la circulation sanguine vers les muscles et le cerveau
- Aident à protéger contre le stress oxydatif causé par l'exercice intense

Comment les intégrer:

- En topping frais sur ton porridge du matin
- Congelées dans tes smoothies post-entraînement
- Mixées avec un peu d'eau et de citron pour une boisson anti-inflammatoire

Moment idéal: Après ta séance de Pilates pour optimiser la récupération!



# 9. FOCUS SUR LES SUPER ALIMENTS & LEUR RÔLE



## 3. L'AVOCAT: CRÉMEUX ET NUTRITIF

Pourquoi il est magique:

- Source exceptionnelle de graisses mono-insaturées qui stabilisent l'énergie
- Riche en potassium (plus que la banane!) essentiel pour la fonction musculaire
- Contient de la lutéine qui soutient la santé cellulaire
- Son profil lipidique favorise l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K)

Comment l'intégrer:

- En tranches sur du pain sans gluten (maison) au petit-déjeuner
- Écrasé en guacamole maison comme snack avec des crudités
- Ajouté aux smoothies pour une texture crémeuse sans produits laitiers

Moment idéal: 1-2 heures avant une séance intensive pour un carburant durable!

## 4. LE GINGEMBRE FRAIS: RACINE REVIGORANTE

Pourquoi il est magique:

- Contient des gingérols, composés anti-inflammatoires puissants
- Stimule la circulation sanguine pour une meilleure oxygénation des muscles
- Apaise le système digestif et réduit les ballonnements pendant l'effort
- Soutient le système immunitaire souvent sollicité par l'exercice régulier

Comment l'intégrer:

- En infusion chaude ou froide avec un peu de citron et de miel
- Râpé dans les vinaigrettes pour salades
- Ajouté aux jus frais pressés pour un + d'énergie

Moment idéal: En infusion après ta séance pour réduire l'inflammation et accélérer la récupération!



## 5. LE CURCUMA: OR LIQUIDE

Pourquoi il est magique:

- La curcumine qu'il contient est l'un des anti-inflammatoires naturels les plus puissants
- Soutient la santé articulaire, particulièrement importante en Pilates
- Favorise le fonctionnement optimal du foie, centre de détoxification
- Combiné au poivre noir, son absorption est multipliée par 2000%!

Comment l'intégrer:

- Golden milk: lait végétal chauffé + 1/2 c.c. de curcuma + pincée de poivre noir
- Dans les currys, soupes et ragoûts
- Mélangé à l'huile d'olive pour une vinaigrette dorée

Moment idéal: En soirée pour soutenir la récupération nocturne et réduire l'inflammation!



# 9. FOCUS SUR LES SUPER ALIMENTS & LEURS RÔLES



## 6. LES GRAINES DE LIN MOULUES DÉCORTIQUÉES: PROTÉINES COMPLÈTES

Pourquoi elles sont magiques:

- Régulent tes hormones grâce aux lignanes (phytoestrogènes naturels)
- Riche en Oméga-3 végétaux : anti-inflammatoires et bénéfiques pour les douleurs
- Favorisent un transit doux et naturel : top pour les constipation du SII
- Aident à stabiliser la glycémie : clé pour les femmes SOPK

Comment les intégrer facilement :

Saupoudrées sur salades / bowls / yaourt / compote / porridge

- Mélangées dans un smoothie ou un jus
- En remplacement d'un œuf dans les recettes vegan : 1c à soupe + 3 c à soupe d'eau = 1 œuf

Moment idéal : Au petit déjeuner pour une énergie stable sans pic glycémique

## 7. L'HUILE DE COCO

Pourquoi c'est magique :

- Contient des acides gras MCT : énergie rapide, bonne pour les intestins, sensibles
- Antifongiques naturel : aide en cas de déséquilibre du microbiote
- Stabilise la glycémie : intéressant pour le SOPK
- Anti-inflammatoire doux et facile à digérer

Comment l'intégrer :

- Pour cuire à la poêle (résiste à la chaleur)
- Dans ton muesli maison

Moment idéal : n'importe quand, dans toutes tes cuissons donc tous tes repas !



## 8. LE CACAO CRU: BONHEUR ET ÉNERGIE

Pourquoi il est magique:

- L'un des aliments les plus riches en magnésium, essentiel pour plus de 300 fonctions corporelles
- Contient des flavonoïdes qui améliorent la circulation sanguine
- Favorise la production de sérotonine et d'endorphines, hormones du bien-être
- Source de fer et de zinc pour l'énergie et la récupération

Comment l'intégrer:

- Poudre de cacao cru dans les smoothies et porridges
- Nibs de cacao (éclats) comme topping croquant
- Mélangé au lait végétal chaud avec une touche de miel pour un chocolat chaud nutritif

Moment idéal: Avant une séance pour un boost de motivation et d'énergie!





# 9. FOCUS SUR LES SUPER ALIMENTS & LEURS RÔLES

## 9. LES GRENADES: JOYAUX ROUGES

Pourquoi elles sont magiques:

- Extrêmement riches en antioxydants qui combattent les dommages cellulaires liés à l'exercice
- Contiennent des composés qui favorisent la production d'oxyde nitrique, améliorant ainsi la circulation sanguine
- Soutiennent la récupération musculaire et réduisent les courbatures
- Favorisent l'endurance en améliorant l'oxygénation des tissus

Comment les intégrer:

- Graines fraîches saupoudrées sur salades ou bowls
- Jus pur (sans sucre ajouté) dilué avec un peu d'eau
- Réduction de jus de grenade comme sauce pour les plats salés

Moment idéal: Avant ou après l'effort pour soutenir la performance et la récupération!



## 10. LE MATCHA

Pourquoi c'est magique :

- Riche en catéchines antioxydantes, réduit l'inflammation chronique
- Source de L-théanine : favorise un calme mental et réduit le stress (souvent lié au SOPK et SII)
- Améliore la sensibilité à l'insuline : soutien naturel pour la gestion de l'énergie
- Peut soulager les ballonnements légers grâce à son action douce sur le foie

Comment l'intégrer :

- En matcha latte (pour moi le meilleur!) avec du lait végétal et du sirop d'érable
- Dans des desserts : Cookies, Tiramisu, Pudding de chia, energy balls, gâteau marbré....
- Dans des yaourts ou porridge pour un effet "Green power"

Moment idéal : En milieu de matinée pour une énergie douce et stable durant 8h, sans nervosité et en remplaçant le café !



# 10. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES RECOMMANDÉS

**Les compléments sont comme des assistants discrets: ils ne remplacent pas le travail de fond, mais peuvent faire une différence subtile et puissante."**

## LE RÔLE DES COMPLÉMENTS DANS TA ROUTINE

Même avec une alimentation optimale, certains compléments ciblés peuvent être de précieux alliés pour soutenir ta pratique du Pilates, améliorer ta digestion et booster ton énergie. Voici mes recommandations personnalisées!

### ★ LE TRIO ESSENTIEL

#### 1. LA GLUTAMINE

Pourquoi c'est magique: La glutamine est un acide aminé crucial pour la santé intestinale et la récupération musculaire. Elle aide à:

- Réparer la muqueuse intestinale (adieu les ballonnements!)
- Accélérer la récupération après l'effort
- Soutenir le système immunitaire
- Préserver la masse musculaire

Quand et comment la prendre:

- Dosage: 5g (environ 1 cuillère à café)
- Moment idéal: 30 minutes après ta séance de Pilates
- Fréquence: 4-5 jours par semaine
- Comment: Diluée dans un verre d'eau ou ajoutée à ton smoothie post-entraînement

Pour qui particulièrement: Idéale si tu souffres de ballonnements fréquents ou si tu pratiques le Pilates intensivement plus de 3 fois par semaine.

Résultats visibles: Après 2-3 semaines d'utilisation régulière, tu noteras une réduction des ballonnements et une meilleure récupération musculaire.

# 10. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES RECOMMANDÉS

## 2. LE CHARBON VÉGÉTAL

Pourquoi c'est magique: Le charbon végétal est comme une éponge qui capture les gaz et toxines dans ton système digestif:

- Réduit significativement les ballonnements
- Diminue les flatulences
- Aide en cas d'inconfort digestif
- Soutient la détoxification générale

Quand et comment le prendre:

- Dosage: Suivre les indications sur l'emballage Onatera
- Moment idéal: 2 heures loin des repas et autres suppléments
- Fréquence: En cure de 10 jours, ou ponctuellement avant des événements importants
- Comment: Gélules avec un grand verre d'eau

Pour qui particulièrement: Parfait en cas de repas riches, de sensibilités alimentaires occasionnelles ou avant des séances de Pilates où tu veux te sentir particulièrement légère.

Attention: Ne pas prendre en même temps que des médicaments car le charbon peut réduire leur absorption.

Résultats visibles: Effet souvent immédiat sur les ballonnements - un véritable "anti-gonflette" express!

## 3. LE COLLAGÈNE MARIN

Pourquoi c'est magique: Le collagène marin est un allié précieux pour:

- Renforcer les tissus conjonctifs (tendons, ligaments)
- Soutenir la santé articulaire
- Améliorer l'élasticité de la peau
- Contribuer à la santé intestinale

Quand et comment le prendre:

- Dosage: Suivre les indications sur l'emballage Onatera
- Moment idéal: Le matin à jeun ou avant de dormir
- Fréquence: Quotidiennement pour des résultats optimaux
- Comment: Diluée dans une boisson chaude comme une tisane ou un latte au lait végétal

Pour qui particulièrement: Idéal si tu as plus de 25 ans (car la production naturelle de collagène diminue avec l'âge) ou si tu ressens des tensions articulaires pendant ta pratique.

Résultats visibles: Amélioration de la souplesse articulaire et de l'aspect de la peau après 4-6 semaines d'utilisation régulière.

# 10. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES RECOMMANDÉS

## CONSEILS D'UTILISATION OPTIMALE

### 1. L'APPROCHE CYCLIQUE

Les compléments alimentaires fonctionnent souvent mieux lorsqu'ils sont utilisés en cures plutôt que continuellement:

Glutamine:

- Cure de 2 mois, pause de 2 semaines
- Particulièrement utile pendant les périodes d'entraînement intensif

Charbon :

- Cures courtes de 7-10 jours
- À utiliser lors de périodes de stress digestif ou après des écarts alimentaires

Collagène marin:

- Cycle de 3 mois, pause de 3 semaines
- Idéal en automne/hiver et au printemps

### 2. LE TEST INDIVIDUEL

Chaque corps est unique dans sa réaction aux suppléments:

- Introduis un complément à la fois (attends 1-2 semaines avant d'en ajouter un nouveau)
- Commence par des doses plus faibles que recommandées puis augmente progressivement
- Note dans ton journal (voir à la fin du Ebook) les effets ressentis
- Si un complément ne te convient pas après 2-3 semaines d'essai, n'insiste pas!

### 3. LA SYNERGIE ALIMENTAIRE

Pour maximiser l'absorption et l'efficacité:

Glutamine:

- Prends-la avec des aliments riches en zinc (graines de citrouille, légumineuses)
- Évite de la consommer avec des protéines animales qui utilisent les mêmes transporteurs digestifs

Charbon activé:

- Toujours loin des repas et autres suppléments (2h avant ou après)
- Hydrate-toi abondamment pendant son utilisation

Collagène marin:

- Associe-le à des sources de vitamine C pour une meilleure absorption (baies, agrumes)
- La consommation le soir favorise la réparation tissulaire pendant le sommeil

### 4. L'ÉCOUTE CORPORELLE

Les besoins évoluent selon:

- Les saisons (plus de soutien immunitaire en hiver)
- Ton niveau d'activité (plus de récupération pendant les périodes intensives)
- Ton cycle hormonal (besoins différents selon les phases)
- Ton niveau de stress (besoin accru de soutien digestif)

Reste attentive aux signaux de ton corps et ajuste en conséquence!



# 10. COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES RECOMMANDÉS

## **CODE PROMO EXCLUSIF**

Bonne nouvelle! Tu peux bénéficier d'une réduction sur ces compléments chez Onatera:

[CODE PROMO: DIANDRA10]

Pour commander, visite: **ONATERA**

Ces compléments de qualité supérieure sont soigneusement sélectionnés pour leur pureté et leur efficacité. Onatera propose des formulations sans additifs nocifs, parfaitement alignées avec notre approche holistique du bien-être.

## **PRÉCAUTIONS IMPORTANTES**

Consulte un professionnel de santé avant de commencer toute supplémentation si:

- Tu prends des médicaments
- Tu as des conditions médicales préexistantes
- Tu es enceinte ou allaitante
- Tu as des allergies connues

Contre-indications spécifiques:

- Glutamine: précaution en cas de troubles hépatiques ou rénaux
- Charbon activé: ne pas prendre avec des médicaments
- Collagène marin: attention en cas d'allergie aux fruits de mer

## **APPROCHE HOLISTIQUE**

Les compléments alimentaires sont exactement cela: des compléments. Ils ne remplacent pas:

- Une alimentation équilibrée et variée
- Une bonne hydratation
- Un sommeil réparateur
- Une pratique régulière et adaptée du Pilates
- La gestion du stress

Considère-les comme la cerise sur le gâteau d'un mode de vie déjà sain!

Ton corps est une machine complexe et intelligente. Parfois, il a juste besoin d'un petit coup de pouce ciblé pour exprimer sa pleine vitalité. Écoute-le, respecte-le, et il te guidera vers ce dont il a vraiment besoin.

# 11. LISTE DES COURSES (à imprimer)

Edition sans gluten

## Légumes



- ☐ Tomates
- ☐ Salade
- ☐ Carottes
- ☐ Épinards
- ☐ Avocat
- ☐ Patate douce
- ☐ Courgettes
- ☐ Aubergines
- ☐ Asperge

## Fruits



- ☐ Kiwi
- ☐ Bananes
- ☐ Fraises
- ☐ Mangues
- ☐ Oranges
- ☐ Raisins
- ☐ Amandes / Noix

## Glucides



- ☐ Pâtes sans gluten
- ☐ Riz (3 couleurs)
- ☐ Quinoa

## Autres

- ☐ Graine de chia
- ☐ Beurre de cacahuètes
- ☐ Yaourt de coco
- ☐ Lait de soja

## Protéines



- ☐ Lentilles
- ☐ Tempeh
- ☐ Tofu / Soja
- ☐ Beefsteack
- ☐ Poulet / Dinde
- ☐ Canard
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Truite
- ☐ Crevette

## 12. JOURNAL ALIMENTAIRE



Tenir un journal de ton alimentation, de ton énergie et de tes sensations est l'une des méthodes les plus puissantes pour:

- Identifier tes déclencheurs de ballonnements ou d'inconfort
- Reconnaître quels aliments te donnent de l'énergie
- Établir des connexions entre ton alimentation et tes performances en Pilates
- Développer une relation plus intuitive avec ton corps

Ce n'est pas un outil de contrôle, mais un guide vers une meilleure compréhension de TON corps unique!

### COMMENT UTILISER CE JOURNAL

- Période idéale: Remplis-le pendant 2-3 semaines après chaque repas avec : ton ressenti (ballonnements, maux de ventre...)
- Authenticité: Sois honnête - ce journal est pour toi, pas pour impressionner qui que ce soit
- Régularité: Essaie de le remplir chaque jour, mais ne culpabilise pas si tu en sautes
- Analyse: À la fin de chaque semaine, prends 15 minutes pour relire et noter tes observations, surligner les cases où tu étais ballonné : c'est ce qui t'aidera à trouver tes intolérances)

1. Sans jugement: Ce journal n'est pas un outil de contrôle mais d'observation bienveillante.
2. Patience: Les résultats peuvent mettre du temps à apparaître, sois patiente avec toi-même.
3. Connexions subtiles: Certains aliments peuvent avoir des effets retardés de 24-48h.
4. Test d'élimination: Si tu suspectes un aliment, essaie de l'éliminer pendant 10 jours puis réintroduis-le pour observer.
5. Célèbre les victoires: Note ce qui fonctionne bien, pas seulement ce qui pose problème.
6. Contextualise: Les facteurs émotionnels, le stress, la qualité du sommeil influencent aussi ta digestion et ton énergie.
7. Évolution: Ton corps change et évolue. Ce qui te convient aujourd'hui pourrait être différent dans quelques mois - et c'est normal!

"La connaissance de soi est le début de toute sagesse."

# 12. JOURNAL ALIMENTAIRE (À imprimer)

DU :    /    /    AU :    /    /

|     | BREAKFAST | LUNCH | DINNER | SNACKS |
|-----|-----------|-------|--------|--------|
| MON |           |       |        |        |
| TUE |           |       |        |        |
| WED |           |       |        |        |
| THU |           |       |        |        |
| FRI |           |       |        |        |
| SAT |           |       |        |        |
| SUN |           |       |        |        |



ENJOY !



## REJOINS LA COMMUNAUTÉ!

### Tu veux plus d'idées comme ça?"

Rejoins-moi sur Instagram & Tiktok ([@didisclub](#)) pour découvrir mes Reels recettes en vidéo, et dis-moi ta recette préférée du e-book en story! Je partage aussi tous mes cours de Pilates sur YouTube.  
N'oublie pas de taguer #didisclub pour que je voie tes créations!

### PARTAGE TES CRÉATIONS

J'adore voir comment tu t'appropries ces recettes! Prends une photo de tes plats, partage tes adaptations, raconte-moi comment ces recettes ont transformé ton quotidien.  
Les plus belles réalisations seront partagées dans ma story et peut-être même dans mon prochain e-book (avec ton accord bien sûr)!

### VA PLUS LOIN AVEC MOI

Et si tu veux aller encore plus loin dans l'alimentation bien-être pour cet été, découvre aussi mon e-book : "Le soleil dans l'assiette"

### Tu y trouveras:

Des recettes originales & gourmandes spéciales "summer"  
Des boissons détox  
Des snacks t apéritifs frais & healthy  
Une journée type d'été  
Des astuces pour manger sainement même en vacances  
& Pleins d'autres surprises !"

### RESTE CONNECTÉE

J'ai récemment mis en place le coaching privé, envoie moi un message si ça t'intéresse ! Pleins de nouveautés arrivent : séances Pilates, recettes, conseils... En tout cas je partage tous sur mes réseaux si besoin.  
à très vite !



## MERCI MA DIDIES !

Merci d'avoir téléchargé cet e-book! J'espère que ça t'aidera dans ta conquête d'un mode de vie plus sain, et surtout à te sentir mieux dans ton corps.

N'oublie pas: PROFITE DE LA VIE, c'est ça le plus important !

Prends soin de toi et à très vite sur Instagram (ou dans mon second EBOOK :  
Le soleil dans l'assiette)

Avec toute mon énergie,

**DIDI**



DATE DE PUBLICATION : MAI 2025  
DIDISCLUB.CONTACT@GMAIL.COM