

3 Piliers pour une santé au naturel



GUIDE EXPRESS



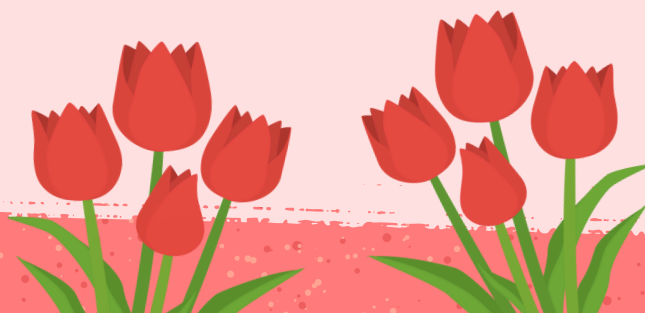
POUR MAMANS DÉBORDÉES

Retrouver énergie et sérénité

Par Fiona,
maman passionnée
de 3 enfants

Téléchargez

Gratuitement !





Introduction



“Quand j’étais enceinte de mon premier enfant, j’ai découvert l’importance de manger sainement pour moi et mon bébé. Entre les nuits courtes et les journées chargées, j’ai trouvé des astuces naturelles qui m’ont redonné énergie et sérénité.”

Être maman est un travail à plein temps et trouver des moyens de prendre soin de sa santé peut sembler une tâche ardue. Voici un guide express en trois étapes pour vous aider à vivre sereinement au naturel, même avec un emploi du temps chargé.

Ce guide vous aidera à retrouver énergie et sérénité dans votre quotidien. Il s’appuie sur trois piliers simples adaptés à votre vie de maman.

- ♥ Privilégier une alimentation saine
- ♥ Bien gérer son stress
- ♥ Booster son immunité avec des produits naturels

Prête à retrouver énergie et sérénité ? Tournez la page pour découvrir le premier pilier !



1. Privilégier une alimentation saine

Une bonne alimentation est la pierre angulaire de la santé. Voici quelques conseils pour incorporer des choix alimentaires sains dans votre routine quotidienne:

- ♥ Planifiez vos repas : Consacrez un moment chaque semaine pour planifier vos repas. Cela vous aidera à faire des choix plus sains et à éviter les plats préparés.
- ♥ Privilégiez les aliments non transformés et les produits frais. Les aliments non transformés contiennent peu ou pas d'additifs. Préférez les pâtes complètes aux pâtes blanches. Expérimentez des alternatives comme le quinoa. Les produits frais sont souvent plus nutritifs. Une alimentation saine booste votre énergie pour suivre le rythme de vos enfants.
- ♥ Préparez à l'avance : Si possible, préparez certains ingrédients ou repas à l'avance pour gagner du temps pendant la semaine. Ces astuces sont idéales pour les mamans, surtout pendant la grossesse ou pour nourrir vos enfants en toute simplicité.

Exemple de menu
sur 3 jours

menu

- 1- Salade de lentilles
- 2- Tarte salée
salade verte
- 3-Salade de pâtes

Découvrez les détails
de ce menu
à la page suivante.



Menu sain sur 3 jours

Adaptable à vos goûts

Salade de lentilles express



- Lentilles en conserve
- Œufs durs
- Vinaigrette



Tarte salée Salade

- Pâte brisée
- Légumes de saison



Salade de pâtes



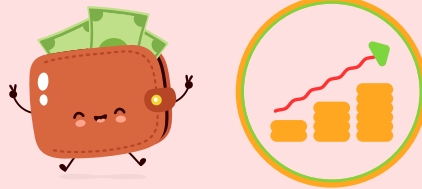
- Pâtes complètes
- Tomates
- Basilic

Prête à manger sainement ?
Découvrez une astuce
pour votre budget
à la page suivante.

Astuces budgets

Pour manger sainement

Voici comment optimiser votre budget tout en privilégiant une alimentation saine



Faire ses courses le ventre plein.
Faites une liste pour acheter uniquement ce dont vous avez besoin.



Eviter au maximum les aliments transformés, limiter les plats préparés.
Exemple de budget : 100 € par semaine pour une famille de 4 personnes...



Achetez en vrac. Les produits secs comme le riz complet, les lentilles ou les pois chiches sont souvent moins chers en vrac et se conservent longtemps.



Privilégiez les produits longue conservation. Optez pour des aliments à longue DLC, comme les conserves de légumes sans additifs, pour éviter le gaspillage.



Faire l'appoint de produits frais une à deux fois par semaine (légumes et denrées périssables). Pendant la grossesse, achetez des produits riches en fer.



Un budget mieux maîtrisé contribuera à vous détendre.
Pour plus d'astuces anti-stress, allez à la page suivante !

2. Bien gérer son stress

Être maman est souvent épuisant, et le stress peut vite s'accumuler. Voici des astuces pour réduire votre stress et améliorer votre bien-être

- ♥ Comme dans beaucoup de domaines, anticiper et planifier permet de mieux s'organiser et de réduire en conséquence les sources de stress.
- ♥ Si malgré tous vos efforts, vous ressentez de l'anxiété, pratiquez une respiration 4-4-4 pour ne pas céder à la panique : Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes. Répétez 5 fois pour vous détendre rapidement.
- ♥ Essayez une tisane relaxante. Une infusion de camomille ou de verveine le soir peut aider à apaiser votre esprit. Si vous êtes enceinte, vérifiez avec votre médecin, certaines plantes peuvent être déconseillées.
- ♥ Prenez 5 minutes pour vous : Fermez les yeux, écoutez une musique douce ou marchez un peu pour décompresser.

**Moins de stress =
Plus de moments précieux
avec vos enfants**

Prête à vous relaxer ?
Tournez la page pour
une routine anti-stress
du matin



Routine anti-stress du matin



Démarrez votre journée en douceur avec cette routine anti-stress !

- ♥ Mettez votre alarme 10 à 15 minutes avant le réveil des enfants. Mettez ce temps à profit pour prendre soin de vous, exclusivement. Au choix : méditation, petit-déjeuner, toilette matinale... Adoptez pendant ce temps qui vous appartient un geste qui vous fait du bien.
- ♥ Si vous manquez de temps, prenez 3 minutes pour respirer profondément ou visualiser une journée positive.
- ♥ Si vous êtes enceinte, une méditation assise pour soulager les tensions est idéale.
- ♥ Si vous avez des enfants, veillez à ce que leurs affaires (habits et sacs) soient prêts dès la veille et les vôtres aussi par la même occasion.
- ♥ A l'impossible, nul n'est tenu. Tant pis si la maison n'est pas impeccable. Oubliez la vaisselle, le ménage. Apprenez à lâcher prise.

Cette routine vous aidera à aborder la journée avec calme et énergie.



Prête pour une matinée apaisée ?
Tournez la page
pour découvrir des astuces
spéciales jeune maman.



Astuces spéciales jeune maman

Comment
trouver
5 minutes
pour soi
avec bébé



- ♥ En cas de grosse fatigue, une règle d'or : bébé dort, je dors !
- ♥ Même si vous n'êtes pas fatiguée, profitez des siestes de bébé pour vous détendre. Lecture, soin de beauté, auto-massage du visage en 3 mn... Profitez de ces moments pour vous chouchouter et ressentez les bienfaits !
- ♥ Même quand bébé est réveillé, engagez-le avec des activités comme votre soin de beauté ou une séance d'essayage :
 - ✓ Veillez à croiser son regard régulièrement, cela le rassurera.
 - ✓ Il pourrait s'amuser à imiter vos gestes ou participer à votre détente !

*Un moment de détente réduit le stress
et booste votre immunité*

Prête à vous détendre avec bébé ?
Tournez la page
pour rester en bonne santé.

3. Booster son immunité



Pour rester en bonne santé, le maître mot est la prévention. Pour éviter de tomber malade, mangez sainement, préservez vous du stress et enfin, boostez votre immunité.

Ce guide vous dévoilera plusieurs astuces pour renforcer vos défenses immunitaires et la première est de bien dormir ! Si vous avez passé une bonne nuit et que vous êtes bien reposée, vous serez plus détendue, plus efficace dans la réalisation de vos différentes tâches.

Établissez une routine du coucher avec une tisane 30 minutes avant de dormir pour favoriser un sommeil réparateur.

Prête à mieux dormir ?
Tournez la page
pour booster votre immunité



Renforcez votre système immunitaire naturellement avec ces astuces simples !



- ♥ Infusion de gingembre et citron : Riche en vitamine C, elle stimule votre système immunitaire. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte.
- ♥ Miel et propolis : Une cuillère de miel avec une goutte de teinture de propolis chaque matin pour ses propriétés antibactériennes.
- ♥ Huiles essentielles : Quelques gouttes d'huile essentielle de ravintsara sur un mouchoir à inhaler pour ses effets antiviraux. (À éviter pendant la grossesse.)

*Une immunité renforcée pour vous et vos enfants,
même en période de fatigue !*



Prête à booster votre immunité
naturellement ?
Tournez la page pour un récapitulatif !

Conclusion

J'espère que ce guide vous aura été utile. Si c'est le cas, tant mieux. Il s'agit de la version express, plus courte.

Ce guide vous a accompagné pour manger sainement, gérer votre stress et booster votre immunité - des bases solides pour vous et vos enfants !

J'ai encore plein d'astuces, de recettes et d'anecdotes à vous dévoiler. Le guide complet vous sera bientôt proposé.

Restez à l'écoute pour ne rien manquer et prenez soin de vous !



Suivez-moi pour ne rien manquer !
Inscrivez-vous via le lien pour recevoir
la version complète dès sa sortie.