

*Retrouve une relation zéro stress avec la nourriture et
allège ta charge mentale*

Le guide en 5 étapes pour une alimentation apaisée et organisée



Madame Succès et Marjolaine Deville

Propriété intellectuelle

*Nous sommes deux petites créatrices et le partage de notre travail
met nos activités en péril.*

*Nous vous sommes d'avance reconnaissantes pour votre
compréhension et le soutien de notre travail.*

*Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de, cet
ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que
par les auteurs, ni partagé à titre gratuit.*

*En revanche, si notre travail vous plaît, n'hésitez pas à partager
nos comptes autour de vous. :*

@marjolaine_deville

@madame_succes

*À titre d'information, toute utilisation, transformation,
reproduction ou exploitation de contenu non expressément
autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300
000€ d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à
l'article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.*

LES ÉTAPES DU GUIDE

ÉTAPE 1

POURQUOI FAITES
VOUS CE TRAVAIL ?

p. 05

Réflexion
personnelle &
définition des
objectifs

ÉTAPE 2

LES BASES D'UNE
NUTRITION ÉMOTIONNELLE
ÉQUILIBRÉE

p.15

Analyse
des
habitudes
alimentaires

ÉTAPE 3

COMMENT ORGANISER
SA CUISINE POUR SE
SENTIR BIEN

p. 25

Se créer un
nouvel
environnement

ÉTAPE 4

ÉCOUTER SES ÉMOTIONS ET
GERER SON TEMPS POUR
MIEUX PLANIFIER LES REPAS

p. 33

Routine de
planification
adaptée à votre
organisation

Intégrer la
nutrition
émotionnelle
dans votre
routine

ÉTAPE 5

INSCRIRE LA NUTRITION
ÉMOTIONNELLE DANS VOTRE
ROUTINE QUOTIDIENNE

p. 53

Bienvenue, cher lecteur !

Si vous avez ce guide entre les mains, c'est sans doute parce que vous cherchez à concilier organisation et alimentation sans tomber dans les contraintes rigides. Bonne nouvelle : vous êtes au bon endroit.

Nous sommes **Marine, consultante en organisation et passionnée de développement personnel**, et **Marjolaine, nutritionniste psycho-émotionnelle**. Ensemble, nous avons réuni nos expertises pour vous aider à adopter des habitudes durables, à la fois alignées avec votre rythme de vie et nourrissantes pour votre corps comme pour votre esprit.

Ce guide vous propose une approche flexible et bienveillante. Vous y trouverez des conseils pratiques, des exercices personnalisables et des outils concrets pour comprendre vos habitudes alimentaires et mieux structurer votre quotidien, sans pression ni culpabilité.

Après tout, l'organisation et l'alimentation sont des piliers essentiels de notre équilibre, et apprendre à les maîtriser en douceur peut transformer votre bien-être sur le long terme.

Prêt.e à commencer ce voyage ?

C'est parti !

Etape 1 - Pourquoi faites-vous ce travail ?

Pour que l'application de ce guide soit durable et efficace, nous vous proposons dans un premier temps de faire **un travail d'introspection** car il est essentiel que vous compreniez pourquoi vous souhaitez initier cette démarche.

Ce premier niveau de réflexion constitue le socle sur lequel reposera votre progression. Cela vous permettra de personnaliser l'application de ce guide afin d'en faire un outil adapté à votre situation personnelle.

Un changement durable commence par une réflexion profonde sur vos motivations. Ces dernières peuvent être variées : peut-être voulez-vous améliorer votre bien-être, adopter une alimentation plus saine, gagner du temps ou encore mieux gérer vos émotions face à la nourriture.

Dans cette première étape, vous allez prendre le temps de réfléchir à ce qui vous pousse vraiment à changer. C'est cette réflexion qui vous permettra de persévérer et être discipliné même lorsque la motivation initiale faiblira.



En pratique

Supports pages 8-9-10

RÉFLEXION & DÉFINITION DES OBJECTIFS PERSONNELS

Nous vous proposons de commencer par **une réflexion personnelle** en répondant aux questions suivantes :

1- Qu'est ce qui a motivé l'achat de ce guide ?

Est-ce pour gagner du temps, consommer mieux, gagner en énergie, améliorer votre santé, perdre du poids, mieux gérer vos émotions ?

Essayez d'aller au-delà de la simple motivation et identifiez vos raisons profondes.

Exemples :

- *“Je souhaite gagner du temps dans la confection de mes repas qui ont pour objectif de me faire gagner en énergie pour pouvoir pratiquer du tennis.”*
- *“Je souhaite manger équilibré même au travail car je ne consomme que des plats à emporter 5 fois par semaine”*



En pratique

Supports pages 8-9-10

2 - Quels sont vos défis en matière d'organisation à relever ?

Avez-vous des difficultés à planifier vos repas, à trouver du temps pour cuisiner, ou à maintenir une alimentation équilibrée sur le long terme ? Identifier ces obstacles vous aidera à mieux les anticiper.

Exemples :

“Le soir après le travail je préfère sortir avec mes amis plutôt que de me préparer un repas pour le lendemain.”

“Je n’arrive pas à anticiper ma semaine et à savoir quand est-ce que je devrais faire à manger.”

3 - Comment vous sentez-vous émotionnellement face à la nourriture ? Mangez vous en réaction au stress, à l'ennui ou à l'anxiété ?

Vos émotions influencent-elles vos choix alimentaires ?

Exemples :

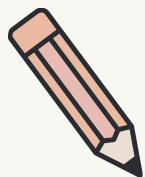
“Je ne me sens pas à l’aise à l’idée de manger rapidement”

“Je me sens dépassée et je n’ai plus d’inspiration pour mes plats”

Notre conseil

Prenez le temps de bien réfléchir à vos réponses.

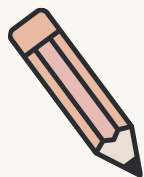
Ce sera votre point de départ, une sorte de "carte" personnelle qui vous guidera tout au long de ce processus.



Ma réflexion personnelle

1 Qu'est ce qui a motivé l'achat de ce guide ?

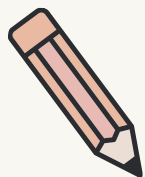
A large rectangular area with a light beige background, containing 15 horizontal dashed lines for writing.



Ma réflexion personnelle

2 Quels sont les défis que j'ai à relever en matière d'organisation ?

A large rectangular area with a light beige background, containing horizontal dashed lines for writing.



Ma réflexion personnelle

3 Comment est-ce que je me sens émotionnellement face à la nourriture ?

A large rectangular area with a light beige background, containing horizontal dashed lines for writing.



En pratique

Support page 13

RÉFLEXION & DÉFINITION DES OBJECTIFS PERSONNELS

Cette deuxième partie est cruciale pour que le reste du travail soit plus fluide et en accord avec vos besoins et objectifs personnels.

Vous allez maintenant devoir déterminer un à trois objectifs que vous souhaitez atteindre à travers cette démarche.

Ces objectifs doivent répondre aux éléments que vous avez identifiés sur la première partie d'introspection.

L'idée est que, lorsque vous travaillerez sur les prochaines étape du guide, vous ayez toujours vos objectifs en visuel pour ne pas perdre le fil et rester motivé.e, même lorsque des difficultés se présenteront à vous.



En pratique

Support page 13

Ils doivent être :

- **Concrets et réalisables :**

Évitez des objectifs vagues comme "manger mieux" ou "être plus en forme". Privilégiez des objectifs mesurables et atteignables comme "manger des légumes à chaque repas" ou "préparer mes repas à l'avance deux fois par semaine".

- **Pertinents :**

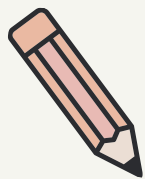
Ces objectifs doivent avoir un sens pour vous et être en phase avec vos aspirations et votre style de vie.

- **Limités dans le temps :**

Fixez vous des délais pour mesurer vos progrès. Cela vous aidera à maintenir la motivation et à rester concentré sur le résultat souhaité.

Exemple :

"Je souhaite qu'à la fin du mois je sois en capacité d'avoir développé des habitudes d'organisation et des programmes d'alimentation adaptés pour que d'ici X mois j'ai pu perdre X kilos."



Mes objectifs

1

2

3

Vous avez maintenant des objectifs concrets pour commencer, ainsi qu'une meilleure compréhension de votre démarche.

Vous êtes prêt à avancer afin de mettre en place une nouvelle organisation qui vous permet d'aller vers une alimentation plus saine, tout en étant en harmonie avec vos émotions !

Rendez-vous sur la page d'après pour l'étape 2 !

Etape 2 - Les bases d'une nutrition émotionnelle équilibrée

Une Nutrition qui Nourrit Corps, Esprit et Émotions.

Quand on entend parler de nutrition santé, on pense souvent à une alimentation qui prend soin exclusivement de notre corps physique. On imagine alors des repas équilibrés, remplis de fruits, de légumes, de légumineuses et d'aliments nutritifs qui nous permettent de maintenir un poids idéal, une bonne digestion, et une vitalité optimale. Cette vision, bien que nécessaire, ne représente qu'une partie de ce qu'est une véritable alimentation santé.

Une vraie alimentation santé doit également prendre en compte notre santé mentale et émotionnelle. Nous sommes des êtres complexes, faits de pensées, de ressentis, de croyances et de vécu émotionnel.

L'idée que ce que nous mangeons ne nourrit que notre corps est une vision réductrice de l'impact profond que l'alimentation peut avoir sur notre bien-être.

Ce que l'on oublie souvent, c'est que la santé globale ne se limite pas uniquement au corps physique.

Prenons un instant pour réfléchir à cela : à chaque fois que nous mangeons, notre corps absorbe bien sûr des nutriments, mais c'est aussi un moment de lien avec nous-mêmes, une occasion d'apporter à notre esprit et à notre cœur ce dont ils ont besoin pour être en harmonie.

Ce que nous choisissons de manger peut influencer notre humeur, notre énergie mentale, et même la manière dont nous réagissons émotionnellement face aux défis du quotidien. "Dis moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es". Brillat-Savarin

Une alimentation saine ne consiste pas seulement à choisir les aliments les plus riches en vitamines ou en minéraux.

Elle consiste aussi à choisir des aliments qui nous apaisent, qui nous soutiennent émotionnellement, et qui créent un équilibre dans notre vie.

Cela signifie accorder de l'attention à notre état émotionnel lorsque nous faisons nos choix alimentaires, à écouter les signaux que nous envoie notre corps, mais aussi notre esprit.



Notre alimentation : le miroir de notre monde intérieur

Lorsque les obligations s'accumulent et que la fatigue s'installe, il devient difficile de trouver l'énergie pour penser et préparer des repas.

Dans ces moments, on se tourne souvent vers des solutions rapides qui, même si elles comblent une faim immédiate, ne nourrissent pas toujours notre bien-être global. Ce déséquilibre temporaire, loin d'être un simple problème nutritionnel, reflète souvent notre état intérieur et peut, à la longue, affecter non seulement notre vitalité mais aussi notre sérénité.

A l'inverse, certaines personnes investissent beaucoup d'efforts pour maintenir une alimentation dite "saine", mais cela peut s'accompagner d'une certaine rigidité. Cette approche, bien que motivée par le soin de soi, peut parfois manquer de souplesse et de plaisir.

Le désir de "bien faire" peut ainsi devenir une source de stress lorsque des imprévus ou des émotions inattendues viennent perturber cette organisation.

Ces deux situations, bien que différentes, soulignent un aspect commun : nos choix alimentaires ne sont pas dictés uniquement par des contraintes extérieures, mais par notre état émotionnel.

Si nous nous sentons submergés ou épuisés, notre alimentation tend à refléter cette agitation intérieure, devenant parfois chaotique et déstructurée.

Comprendre que notre alimentation est le miroir de notre monde intérieur nous invite à une approche plus douce et bienveillante envers nous-mêmes. Il ne s'agit pas seulement de "bien manger", mais de ressentir pourquoi et comment nous mangeons.

Prendre le temps d'observer nos émotions, d'écouter nos besoins véritables, et de nous organiser en fonction de notre état du moment devient une clé essentielle pour trouver un équilibre, à la fois nutritionnel et émotionnel.

En intégrant cette dimension, notre relation à l'alimentation peut évoluer vers quelque chose de plus apaisé, nourrissant non seulement le corps, mais aussi l'esprit.

À l'inverse, une tendance à l'autocontrôle ou à la recherche de perfection dans d'autres domaines de la vie se traduit souvent dans notre rapport à la nourriture, pouvant engendrer une relation plus stricte, moins intuitive.



Une Alimentation pour Soi, en Profondeur.

Une nutrition bienveillante est donc une nutrition qui ne juge pas les envies, mais qui apprend à décoder les besoins sous-jacents. Il s'agit d'apporter une réponse globale : nourrir le corps tout en apaisant l'esprit et en accueillant les émotions.

L'acte de manger devient ainsi un véritable dialogue avec soi-même. En prêtant attention à ce que nous ressentons avant de manger, pendant et après, nous pouvons progressivement ajuster nos choix alimentaires pour qu'ils soutiennent notre équilibre intérieur.

Ce que nous mangeons peut soit nourrir nos peurs et nos insécurités, soit nous aider à les libérer. En reconnaissant que la nutrition impacte toutes les dimensions de notre être, nous ouvrons la voie vers une alimentation qui soigne en profondeur, bien au-delà des bienfaits purement physiques.



En définitive, la vraie santé se trouve dans cette alliance entre une alimentation équilibrée, bénéfique pour le corps, et une alimentation consciente, capable de nourrir nos besoins émotionnels et mentaux.

C'est ainsi que nous pouvons réellement nous épanouir, en prenant soin de toutes les facettes de notre être, grâce à une nutrition intégrative.





En pratique

Support page 24

Analyse des habitudes alimentaires

L'exercice du Journal des Émotions, de l'Organisation et de l'Alimentation permet d'observer, sans jugement, l'influence de nos émotions et de notre organisation sur nos choix alimentaires.

En prenant conscience de ces aspects, nous pouvons doucement ajuster notre relation à l'alimentation, en trouvant un équilibre entre structure et flexibilité.

I. Observation quotidienne : Repas, Émotions et Organisation

Choisissez un repas au cours de votre journée pour lequel vous prendrez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes.

Notre conseil

Laissez ces observations se faire sans jugement, comme si vous étiez un observateur bienveillant de vos propres habitudes.



En pratique

Support page 24

L'objectif est de noter vos pensées sans autocritique, en laissant simplement émerger ce qui est là. Essayez de varier au maximum le repas observé.

- **Émotions avant de manger :**

Que ressentiez vous avant ce repas ? (stress, calme, joie, fatigue, ennui, etc.)

- **Organisation de ce repas :**

Ce repas était-il planifié ou improvisé ? Aviez-vous les ingrédients nécessaires ou avez-vous choisi quelque chose de rapide ? Y a-t-il eu des imprévus ?

- **Choix alimentaire :**

Qu'avez-vous mangé, et pourquoi ?

Ce choix était-il motivé par une envie, un besoin de réconfort, une habitude ou une contrainte ?



En pratique

Support page 24

2. Conscience corporelle : Écouter votre corps après le repas.

Prenez un moment pour noter également vos sensations physiques avant, pendant et après ce repas. Notre corps nous envoie de nombreuses et précieuses informations.

- Ressenti dans le corps :

Comment vous sentez-vous physiquement avant/pendant/après ce repas ? Quel est la partie de votre corps qui attire le plus votre attention ? Quelles sensations avez vous dans cette partie du corps ? Légèreté, satiété, énergie, inconfort, des tensions ?

- Organisation :

Comment vous sentez-vous par rapport à l'organisation du repas ? Était-ce apaisant d'avoir anticipé ou au contraire agréable de vous laisser porter par l'improvisation ?



Analyse de mes habitudes alimentaires

	Repas et heures	Organisation	Ressenti émotionnel
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

ETAPE 3 - COMMENT ORGANISER SA CUISINE POUR SE SENTIR BIEN

Une cuisine bien organisée est bien plus qu'un simple espace de préparation des repas, c'est un véritable lieu de partage et de bien-être qui contribue à notre satisfaction globale.

Dans notre quotidien déjà bien rempli, un environnement ordonné peut jouer un rôle important dans la gestion de notre temps. De plus, un espace en désordre ne se contente pas de perturber notre efficacité ; il peut également refléter, voire exacerber, un état émotionnel existant (fatigue, stress, démotivation, etc).

Pour instaurer un équilibre, il est donc essentiel de réfléchir à notre cuisine tant sur le plan ergonomique que pratique.

L'organisation de la cuisine commence par un changement de mentalité. Il est important de prendre conscience des habitudes qui nous freinent et d'adopter une approche proactive.

Cela passe par des gestes simples comme prendre le temps de nettoyer, trier et réfléchir à l'aménagement des espaces. Ces actions nous aident à nous sentir mieux dans notre corps et dans notre esprit.



En pratique

Support page 28

Les étapes pour se créer un nouvel environnement.

1 . La première étape vers une cuisine apaisante est le désencombrement.

Dans un premier temps l'important est de réduire les distractions visuelles en débarrassant votre cuisine des éléments superflus.

Cela signifie se poser la question de l'utilité de chaque objet :

- L'avez-vous utilisé récemment ?
- Est-il vraiment nécessaire ?

En éliminant le superflu, vous créez un espace où l'esprit peut se concentrer sur l'essentiel, facilitant ainsi la préparation de repas sains et équilibrés. Un environnement épuré aide à apaiser l'esprit, ce qui peut se traduire par une meilleure prise de décisions alimentaires.



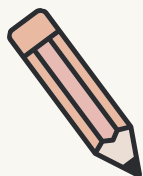
En pratique

Support page 28

Egalement nous vous proposons une technique de tri :

- Jeter les éléments périmés ou trop vieux/abimés
- Réduisez les objets en double ou en triple. Avez-vous vraiment besoin de 3 planches à découper, 2 économes, 3 passoires, 7 tasses ?
- Lorsque vous prenez un objet et que vous ne savez pas si vous le gardez ou le jeter : mettez le dans un sac, et si vous ne l'avez pas utilisé pendant les dix prochains jours : donnez-le, vendez-le ou jetez-le .

Pour vous aider dans votre désencombrement vous trouverez sur la page suivante une liste des essentiels à avoir dans sa cuisine.



Les essentiels dans ma cuisine

Ustensiles de base

- ☐ Couteaux
- ☐ Planche à découper
- ☐ Économe
- ☐ Cuillères en bois, spatules
- ☐ Fouet
- ☐ Cuillères doseuses
- ☐ Balance
- ☐ Râpe

Équipements

- ☐ Four
- ☐ Mixeur plongeant
- ☐ Robot multifonctions
- ☐ Bouilloire
- ☐ Essoreuse
- ☐ Passoire
- ☐ Pince de cuisine
- ☐ Verre doseur
- ☐ Bol mélangeur

Batterie de cuisine

- ☐ Casseroles
- ☐ Poêles antiadhésives
- ☐ Marmitte
- ☐ Faitout ou cocotte

Récipients de rangement

- ☐ Boîtes en verre ou plastique
- ☐ Bocaux en verre
- ☐ Sac ou boîte pour congélation
- ☐ Supports pour épices
- ☐ Barre de suspension pour ustensiles
- ☐ Plateau tournant
- ☐ Organiseurs de tiroirs



En pratique

Support pages 31-32

2. La deuxième étape pour plus de fonctionnalité : Créer des zones dédiées

La seconde étape est de vous créer une organisation spatiale adaptée à votre fonctionnement et à votre quotidien. Créer des zones spécifiques au sein de votre cuisine permet de maximiser l'efficacité d'utilisation de votre cuisine et de réduire le stress lors de la préparation des repas.

Voici nos proposition de zone pour organiser votre espace :

- **Zone de Préparation**

Consacrez un espace pour découper et préparer les ingrédients. Ayez vos couteaux et planches à proximité.

- **Zone des Épices et**

Condiments :

Rangez les épices et sauces près de votre plan de travail pour les avoir à portée de main pendant la cuisson.

- **Zone de Cuisson :**

Organisez les casseroles, poêles et ustensiles de cuisson près de votre source de chaleur pour un accès facile.

- **Zone des En-Cas Sains**

:

Créez un espace dédié aux fruits, noix et autres en-cas nutritifs pour encourager des choix alimentaires sains.



En pratique

Support pages 31-32

Pour maximiser l'efficacité, il est crucial de prioriser l'accessibilité des différentes zones en fonction de leur utilisation.

Par exemple :

Placez les condiments près de votre zone de cuisson pour éviter des déplacements inutiles. En gardant à portée de main les éléments que vous utilisez fréquemment, vous rendrez la cuisine plus agréable et moins stressante.

Vous pouvez également utiliser différents supports qui peuvent vous accompagner dans votre rangement :

- Les tourniquets dans les placards permettent d'atteindre facilement les produits en fond.
- Supports extensibles pour maximiser l'espace dans les étagères.
- Diviseurs de tiroirs pour séparer les ustensiles et éviter le désordre.
- Etiquettes et codes couleurs pour vous aider à retrouver les produits en un coup d'œil.

FICHE RÉCAPITULATIVE DE RANGEMENT

1 - Un grand tri occasionnel : au moins **1 fois par an** pour maintenir l'espace fonctionnel et éviter l'accumulation d'objets inutiles.

1

Désencombrement complet

Retire tous les objets de tes placards, tiroirs et étagères.

2

Évaluation et tri

Élimine ce qui est périmé, en double ou non nécessaire.

3

Optimisation de l'espace

Utilise des boîtes de rangement, des paniers et des étagères ajustables pour maximiser l'espace.

4

Organisation par catégories

Regroupe les aliments et ustensiles de même nature

5

Étiquetage et visibilité

Étiquette les bocaux et les boîtes de rangement et place-les dans des zones visibles. Cela simplifie le choix des ingrédients et favorise une meilleure organisation.

FICHE RÉCAPITULATIVE DE RANGEMENT

2. Tri récurrent et ménage : Ce tri **régulier** permet de vérifier l'état des réserves, de nettoyer rapidement et de faciliter les courses. Il assure également que ta cuisine reste fonctionnelle et agréable à utiliser au quotidien.

1 Inspection de la fraîcheur des produits

Vérifie la date de péremption des produits frais et des conserves. Cela évite de consommer des produits périmés et réduit le gaspillage alimentaire.

2 Vérification des stocks

Avant chaque course, passe en revue les aliments disponibles pour éviter les doublons. Note les articles manquants ou ceux qui sont presque finis pour dresser une liste de courses utile.

3 Nettoyage rapide

Nettoie les étagères, tiroirs, et plans de travail. Nettoie les contenants extérieurs des bœufs ou des boîtes qui ont pu être manipulés plusieurs fois.

4

Réorganisation rapide

Si des objets sont placés dans de mauvaises zones (ex. : épices éloignées de la zone de cuisson), replace-les pour faciliter l'accès.

ETAPE 4 - LA PLANIFICATION DES REPAS : ECOUTER LES ÉMOTIONS ET GERER LE TEMPS

Intégrer une alimentation saine dans un quotidien chargé repose sur une planification bien pensée, permettant de réduire le stress et les décisions alimentaires de dernière minute, souvent influencées par les émotions.

Un moment dédié à la planification est essentiel. Par exemple, consacrer 30 minutes à 1 heure lors d'un jour de repos à organiser les repas des prochains jours peut grandement faciliter la gestion alimentaire quotidienne.

L'idée est d'adapter les repas en fonction de l'emploi du temps et de l'état émotionnel de chacun. Lorsqu'une semaine s'annonce chargée ou stressante, il peut être apaisant d'anticiper des repas réconfortants et équilibrés, comme une soupe maison ou des plats mijotés.

La simplicité dans le choix des recettes est aussi un atout. Privilégier des repas nourrissants et appréciés permet de maintenir une alimentation équilibrée sans ajouter de complexité inutile.

Il est tout aussi bénéfique de tenir compte de l'évolution des besoins alimentaires selon les ressentis : parfois, un plat léger et rafraîchissant est plus adapté, tandis qu'à d'autres moments, un repas plus copieux est de mise.

Ainsi, planifier en prenant en compte ses besoins émotionnels, au-delà de la simple notion de "sain", offre une flexibilité bénéfique pour une alimentation sereine et adaptée.

Écouter son corps au rythme des saisons

Adopter des habitudes alimentaires stables et répétitives est un excellent moyen de réduire la charge mentale liée à la préparation des repas. Contrairement aux idées reçues, bien manger ne signifie pas nécessairement cuisiner des plats différents chaque jour ou varier constamment les ingrédients.

Cette perception moderne d'une alimentation saine — celle où tout doit être innovant, varié et fait maison quotidiennement — ajoute une pression inutile et peut même nuire au plaisir de manger. En réalité, il n'y a rien de plus apaisant, pour la santé physique comme mentale, que des habitudes alimentaires bien ancrées.

Les habitudes alimentaires offrent un cadre rassurant qui simplifie notre quotidien et libère notre esprit de l'indécision liée aux choix alimentaires. Un exemple marquant est celui de nos grands-parents.



Un exemple marquant est celui de nos grands-parents. Leur alimentation, souvent simple et répétitive, repose sur des repas qui reviennent jour après jour. Leurs petits-déjeuners, inlassablement identiques, et leurs dîners relativement constants ne compromettent en rien leur santé, bien au contraire.

Ce cadre alimentaire leur permet de se libérer de l'angoisse de la préparation, tout en offrant une stabilité bénéfique pour l'organisme. Cela ne signifie pas pour autant un manque de plaisir ou de variété. Au contraire, ils savent se faire plaisir dans les moments qui sortent du quotidien, et surtout, ils adaptent leurs repas aux changements de saison.

L'être humain est naturellement en harmonie avec le cycle des saisons et fonctionne selon un rythme biologique sensible aux variations de son environnement.

Les envies alimentaires suivent cette logique saisonnière :

-En plein hiver, peu d'entre nous auront envie de manger une salade de concombre, alors que les soupes chaudes et les plats mijotés semblent particulièrement réconfortants.

-En été, l'appétit se tourne plus naturellement vers les salades fraîches et les légumes d'été.

Adopter une alimentation basée sur des habitudes, qui respecte à la fois notre rythme personnel et les cycles naturels, permet de nourrir notre corps de manière intuitive, en accord avec ses besoins et ses envies du moment.

Ainsi, loin d'être un frein, des habitudes alimentaires stables et évolutives selon les saisons allègent notre quotidien et honorent les rythmes naturels de notre corps.

Elles offrent un équilibre apaisant qui soutient notre santé globale sans les contraintes inutiles de la sur-variante ou de la préparation quotidienne.

En prenant le temps de construire ces repères et de les adapter en douceur aux saisons, nous pouvons retrouver une relation plus sereine, intuitive et durable avec notre alimentation.





En pratique

Supports pages 41 à 44

Mettez en place une routine de planification simple, rapide et surtout adaptée à votre organisation.

- Prenez 30 minutes pour écrire un menu de la semaine. Pour chaque jour, notez deux repas principaux et un en-cas. Assurez-vous d'inclure des repas que vous aimez et qui vous apportent de l'énergie
- Créez une liste de courses adaptée : À partir de votre plan de repas, faites une liste de courses.

Pour vous aider nous vous avons mis à disposition plusieurs ressources :

- Une fiche fruits et légumes par saison
- Une grille capsule de menus pour la semaine
- Template liste de course
- Différents mode de récupération

Suivez votre plan de repas pendant une semaine et observez comment cela affecte votre organisation et votre humeur. Notez ce qui fonctionne bien et ce qui pourrait être amélioré.

Fruits et légumes de saison

Printemps - Été



myrtille



mûre



cassis



aubergine



figue



radis



brugnon



groseille



tomate



fraise



cerise



framboise



pastèque



abricot



pêche



prune



poivrons



melon



maïs



artichaut



menthe



courgette



basilic



haricot vert



concombre

Fruits et légumes de saison

Automne - Hiver



courge



chou-fleur



panais



pomme de terre



carotte



citrouille



clémentine



pomme



mandarine



butternut



patate douce



oignon rouge



betterave



endive



amande



chou rouge



châtaigne



noix



thym



persil



brocolis



chou de bruxelle



poire



champignon



fenouil



MON PLAN ALIMENTAIRE

un exemple prêt à l'emploi

Menu hebdomadaire

Recettes

Mesures pratiques

TORTILLA

Ingédients

- 2 œufs entiers + 1 blanc
- 200gr de pomme de terre ou de patate douce
- 100gr de poivrons
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c.c d'huile d'olive
- 50gr de bacon maigre(<150kcal/100gr)

Instructions

1. Battez les œufs entiers et les blancs en omelette. Salez et poivrez.
2. Coupez les poivrons et l'oignon en tout petits carrés puis faites revenir à feu doux les poivrons, l'oignon et l'ail avec une cuillère à café d'huile d'olive au fond d'une poêle. Si cela commence à accrocher, rajoutez une à deux cuillères à soupe d'eau.
3. Quand les légumes semblent cuits, rajoutez les pommes de terre coupées en carrés et le bacon. Faites dorer à feu vif pendant 1 à 2 minutes.
4. Enfin ajoutez les œufs, couvrez et laissez cuire à feu doux. En fin de cuisson, retournez-la tortilla.
5. Servir avec une salade verte et sauce moutarde

(1 cuillère à café de moutarde + 2 C.S de vinaigre balsamique)

Dessert :

- 10 gr de chocolat au choix
- + 1 compote sans sucre ajouté

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
10 min

PARTS
1



1 PART • DESSERT

560 kcal
36 gr de protéines
64 gr de glucides
20 gr de lipides

PÂTES AU CURRY

Ingédients

- 50 gr de pâtes
- 30 gr de crème fraîche sans lactose ELLE&VIVRE
- 1 c.c de curry, sel, poivre
- 150 gr de crevettes ou blanc de poulet
- 1/2 poivron + 1 courgette
- 1 c.c de sauce soja sucrée

Instructions

1. Faites cuire les crevettes décortiquées ou le blanc de poulet dans une poêle.
2. Ajoutez la crème fraîche, les légumes et épices. Laissez cuire.
3. Ajoutez les pâtes préalablement cuites et la sauce soja sucrée.
4. Mélangez la préparation, laissez cuire et griller environ 5 min.

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
15 min

PARTS
1



1 PART

397 kcal
41 gr de protéines
48 gr de glucides
5 gr de lipides

HAMBURGER

Ingédients

- 1 steak haché 5%
- Salade, tomate, oignon
- 20gr de bacon maigre
- 1-2 tranches de fromage à burger
- 1 c.c de moutarde/ketchup (>150 kcal au 100g)
- 1 pain à burger classique.

Instructions

1. Faites cuire les oignons avec un peu d'eau au fond d'une poêle.
2. Cuire le steak, salez, poivrez. Cuire le Bacon.
3. Pendant ce temps, découpez des rondelles de tomates, salez, poivrez.
4. Faites chauffer le pain à burger au four ou au grille pain.
5. Déposez les tranches de fromage sur chaque face du pain chaud.
6. Déposez le steak, la sauce, le bacon, les oignons, la tomate et la salade.
7. Fermez le burger.
8. Accompagnez le burger d'une belle salade ou autre légume cuit sans matière grasse.

Dessert :

- 1 compote sans sucre ajouté ou
100 gr de fruit de saison au
choix

PRÉPARATION
10 min

CUISON
5 min

PARTS
1



1 PART + DESSERT
548 kcal
42 gr de protéines
64 gr de glucides
13 gr de lipides

POËLÉE D'ÉTÉ

Ingédients

- 2 courgettes
- 1 échalote + basilic
- sel, poivre, citron
- 50 gr de petits pois surgelés
- 200 gr de poisson blanc
- herbes de Provence
- 15gr d'amandes effilées
- 1 c.c d'huile d'olive

Instructions

1. Faites revenir l'échalote et les petits pois dans l'huile d'olive.
2. Laissez cuire et décongeler les petits pois.
3. Pendant ce temps, faites des lamelles de courgettes avec l'économe.
4. Commencez à faire cuire le poisson blanc dans une poêle avec le sel et les herbes de Provence.
5. Ajoutez les courgettes, les amandes effilées et le basilic à la préparation.
6. Laissez cuire quelques minutes (les spaghettis de courgettes doivent être fermes).
7. Dégustez avec un filet de citron.

PRÉPARATION
5 min

CUISON
10 min

PARTS
1



1 PART
367 kcal
33 gr de protéines
17 gr de glucides
14 gr de lipides

NASI-GORENG

PRÉPARATION
15 min

CUISON
15 min

PARTS
1

Ingédients

- 50 gr de riz
- 100 gr de crevettes ou blanc de poulet ou tofu
- 1 cebette ou 1/2 oignon
- 50 gr au moins de chou chinois + 20 gr de carottes
- 2 c.c de sauce soja sucrée
- 1 c.c de ketchup (facultatif)
- 10 gr d'huile de coco
- 15gr de cacahuètes

Instructions

1. Faire cuire le riz d'une part.
2. Dans une poêle chaude anti-adhésive, faites revenir les cebettes coupées en lamelles (y compris la partie verte), avec l'huile de coco.
3. Ajoutez la protéine de votre choix (vous pouvez faire un mélange), salez et laissez cuire.
4. Ajoutez les carottes coupées en dés et le chou chinois coupé en lamelles fines
5. Laissez cuire en couvrant.
6. Ajoutez le riz cuit, le ketchup et la sauce soja sucrée.
7. Mélangez et dégustez ! (vous pouvez faire un topping avec un peu de cebette crue et une pincée de cacahuètes.



1 PART + DESSERT

547 kcal

31 gr de protéines
65 gr de glucides
20 gr de lipides

Dessert :

- 1 compote sans sucre ajouté ou
- 100 gr de fruit de saison au choix

POTAGE & OMELETTE

PRÉPARATION
15 min

CUISON
25 min

PARTS
4

Ingédients

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 C.S d'huile d'olive
- Sel, poivre
- graines de courges
- 20gr de fêta
- 2 oeufs pour omelette
- 30 gr de bacon maigre coupé en lamelle

Instructions

1. Faites revenir l'oignon, les carottes dans l'huile d'olive. Ajoutez le potimarron coupé en morceaux et faites revenir le tout dans un faitout.
2. Salez, poivrez et recouvrez le potimarron d'eau et laissez cuire environ 15 minutes.
3. Pendant ce temps, battez les oeufs en omelette, salez, poivrez et ajoutez le bacon.
4. A la fin de la cuisson, mixez la soupe et servez-la chaude avec quelques graines de courge et 5gr de fêta déposée dessus.
5. Cuire l'omelette à la poêle. À mesure que les oeufs commencent à prendre près de la paroi, à l'aide d'une spatule, raclez doucement la portion cuite vers le centre de la poêle. Penchez et tournez la poêle pour permettre à l'œuf non cuit de couler dans l'espace vide.

N'hésitez pas à être généreux sur votre portion de soupe selon votre faim. Vous pouvez ensuite congeler le reste de soupe dans des petits contenants individuels.



1 PART

360 kcal

24 gr de protéines
13 gr de glucides
20 gr de lipides

CORDON-BLEU

PRÉPARATION
5 min

CUISSON
15 min

PARTS
1

Ingédients

- 1 filet de poulet
- 1 tranche de bacon maigres
- 1 tranche de fromage à croquemonsieur
- 10gr de farine complète
- 1 oeuf
- 20gr de flocons d'avoine
- paprika, sel, poivre

Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Coupez le filet de poulet en deux et insérez à l'intérieur une tranche de fromage à croquemonsieur, puis une tranche de bacon.
3. Dans une assiette, mélangez la farine avec une pincée de paprika, du poivre, et du sel. Trempez les morceaux de poulet dans la farine puis dans une assiette avec l'œuf battu et enfin dans les flocons d'avoine afin de réaliser une panure.
4. Enfouez 15 minutes à 200°C.
5. Servir le cordon bleu avec une portion de 200gr de légumes au choix.

Dessert

- 1 compote ou 1 fruit de saison



1 PART + DESSERT

510 kcal
53 gr de protéines
42 gr de glucides
14 gr de lipides

COUSCOUS VÉGÉ

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
20 min

PARTS
1

Ingédients

- 60 gr de semoule
- 1/2 oignon rouge
- 1 C.S d'huile d'olive
- 20 gr de raisins secs
- courgettes, carottes
- 70gr de pois chiche
- paprika, bouillon en cube

Instructions

1. Préparez la semoule : dans un saladier ajoutez la semoule, une pincée de sel, mélangez au fouet. Ajoutez le même volume d'eau très chaude, couvrez et laissez gonfler pendant 15min.
2. Pelez et coupez vos légumes en cubes, les faire cuire dans l'eau bouillante avec un bouillon en cube entre 10 et 20 min.
3. coupez les oignons en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec la cuillère à café d'huile d'olive et les raisins secs. Ajoutez la protéine choisie et les pois chiche avec un peu de paprika. Laissez cuire jusqu'à ce que la protéine soit cuite.
4. Disposez le tout dans une assiette.



1 PART

453 kcal
13 gr de protéines
70 gr de glucides
12 gr de lipides

SALADE OMÉGA

PRÉPARATION
8 min

CUISON
0 min

PARTS
1

Ingédients

- 50 gr de salade
- Fondus d'artichauts
- 100 gr de pommes de terres en dés
- rondelles de concombres
- 100gr de filet de sardine au naturel ou maquereau.
- 20 gr de fêta émietlée
- 1 c.c d'huile de lin
- 1 filet de citron pressé
- 1c.c de moutarde
- 2 c.c de vinaigre au choix
- 7-8 olives noires

Instructions

1. Mélangez la salade, les fonds d'artichauts, les pommes de terres, les rondelles de concombres, et les filets de sardines. Vous pouvez varier la recette avec les légumes de votre choix et même y ajouter quelques dés de pastèque/melon.
2. Déposez par dessus la fêta émietlée et les olives.
3. A côté, préparez la sauce en mélangeant l'huile de lin (préservée au frigo, dans un emballage noire pour préserver tous les bienfaits de l'huile), avec la moutarde et le vinaigre.
4. Saucez et dégustez.

Dessert

- 1 compote ou 1 yaourt aux fruits 0%
- + 1 spéculos.



1 PART + DESSERT

521 kcal
28 gr de protéines
60 gr de glucides
25 gr de lipides

RISOTTO DE CHAMPIGNONS

PRÉPARATION
5 min

CUISON
20 min

PARTS
1

Ingédients

- 50gr de riz
- 1 échalote
- 200gr de champignons
- 60gr de crème fraîche sans lactose ELLE&VIVRE
- 20gr de parmesan râpé
- 1/2 bouillon en cube
- 1 c.c d'huile d'olive
- 50gr de blanc de poulet

Instructions

1. Faites cuire le riz dans l'eau en stoppant la cuisson 1 à 2 minutes avant la fin.
2. Dans le même temps, émincez l'échalote et coupez le poulet en petits dés.
3. Faites revenir l'échalote et le poulet dans l'huile d'olive
4. Ajoutez ensuite les champignons, le 1/2 bouillon en cube pré dilué dans un fond d'eau, la crème et le parmesan. Poivrez.
5. Terminez par rajouter le riz, laissez le tout cuire à feu doux pendant au moins 5 minutes.
6. Servez et dégustez !



1 PART

422 kcal
28 gr de protéines
44 gr de glucides
15 gr de lipides

SAUMON GLACÉ

PRÉPARATION
5 min

CUISSON
15 min

PARTS
1

Ingédients

- 40 gr de riz basmati
- 200gr de brocolis
- 1 C.S de miel
- 1 pavé de saumon
- 1 gousse d'ail râpée
- 1 C.S de sauce soja salée
- 1 filet de citron pressé

Instructions

1. Faites cuire le riz et les brocolis dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
2. Dans le même temps, déposer la face avec peau du pavé de saumon sur poêle anti-adhésive et laisser cuire à feu doux avec un couvercle pendant 5 à 10 minutes selon vos goûts.
3. Dans une petite casserole, préparez la sauce au miel avec la gousse d'ail râpée, le miel, la sauce soja et un peu de citron pressé. Portez la sauce à ébullition puis vite napper le pavé de saumon, le riz et le brocolis.
4. Dégustez.



1 PART + DESSERT

491 kcal
35 gr de protéines
55 gr de glucides
16 gr de lipides

CROQUE VÉGÉ

PRÉPARATION
10 min

CUISSON
4 min

PARTS
1

Ingédients

- 2 tranches de pain de mie
- 2 blancs d'oeufs
- 7gr de moutarde
- 100gr de haricots rouges
- 1 carré frais 0%
- salade, cornichons
- 1 tranche de fromage à croque ou à burger

Instructions

1. À l'aide d'une fourchette, écrasez les haricots rouges et mélangez-les aux blancs d'oeufs. Salez, poivrez.
2. Formez un steak et déposez-le sur une poêle chaude, faites cuire 2 minutes par face puis ajoutez le fromage par dessus.
3. Faites griller le pain de mie au toasteur.
4. Mélangez le carré frais avec la moutarde
5. Composez le croque.



1 PART + DESSERT

558 kcal
36 gr de protéines
76 gr de glucides
12 gr de lipides

Dessert

1 yaourt nature + 1 cuillère à café de miel

LÉGUMES RÔTIS

PRÉPARATION
15 min

CUISON
30 min

PARTS
1

Ingédients

- 2 carottes (orange et jaune)
- 1 panais
- 150gr de marrons
- potimarron ou butternut
- 1 gousse d'ail
- 1c.c d'huile d'olive
- 1 C.S de sirop d'érable
- un filet de jus d'une orange
- romarin, sel, poivre

Instructions

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Épluchez les légumes et coupez les en morceaux. (Vous pouvez varier les légumes selon vos envies).
3. Déposez les légumes sur une plaque recouverte de papier cuisson et ajoutez les gousses d'ail en chemise.
4. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le sirop d'érable et le jus d'orange.
5. Assaisonnez les légumes afin qu'ils soient bien érobés de ce mélange.
6. Salez, poivrez et déposez quelques brins de romarin.
7. Enfouissez pour 30 minutes environs.
8. Servez avec une viande au choix (150gr de blanc de poulet ou 1 steak haché 5%, ou 100gr de rôti de porc ou 100gr de tofu fumé grillé).



1 PART

374 kcal
5 gr de protéines
75 gr de glucides
8 gr de lipides

PRÉPARATION
10 min

CUISON
10 min

PARTS
1

CRÊPES SALÉES

Ingédients

- 70 gr de farine de sarrasin
- 14 cl d'eau froide
- 2 tranche de jambon blanc
- 2 tranche de leerdamer léger
- 1 oeufs
- champignons et oignons
- pincée de sel

Instructions

1. Mélanger la farine et le sel. Verser l'eau tout en mélangeant. Puis y ajouter l'oeuf.
2. Laisser reposer. Il est aussi possible d'acheter les crêpes de sarrasin déjà prêtes pour gagner du temps.
3. Faites cuire les deux crêpes dans une crêpière après avoir appliqué un peu d'huile d'olive avec un sopalin.
4. Pour une galette complète, déposer au centre de l'un des deux côtés, le jambon et le fromage, les champignons et les oignons crus ou cuits selon les goûts
5. Pliez la galette en deux et faites griller chaque face de la crêpe 1 à 2 minutes à feu doux.

Dessert

1 compote



1 PART + DESSERT

600 kcal
49 gr de protéines
62 gr de glucides
16 gr de lipides

Menus de la semaine

DATE: _____

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

LISTE DE
COURSES

SAMEDI

DIMANCHE

Notes

Menus de la semaine

DATE: _____

LUNDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
MARDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
MERCREDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
JEUDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
VENDREDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
SAMEDI	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____
DIMANCHE	PETIT DÉJEUNER _____ _____ _____	DEJEUNER _____ _____ _____	DINER _____ _____ _____	EN-CAS _____ _____ _____

Liste des courses

DATE: _____

[illegible]

Mode de récupération des courses alimentaires

Mode de récupération	Avantages	Inconvénients
Faire ses courses soi-même en magasin <i>Ex : Magasins physiques tels que Carrefour, Leclerc, Auchan...</i>	Choix complet des produits, Prix parfois plus bas, Autonomie, Promotions en magasin	Temps et énergie, Déplacements, Afflux de clients, Difficulté à trouver certains produits
Courses en ligne avec livraison à domicile <i>Ex : Supermarchés en ligne comme Monoprix, Amazon Fresh...</i>	Commodité, Gain de temps, Choix varié, Livraison à votre convenance	Frais de livraison, Sélection des produits, Délai de livraison, Disponibilité des produits
Courses en ligne avec retrait en magasin (Click and Collect) <i>Ex : Carrefour Drive, Leclerc Drive, Auchan Drive...</i>	Commodité avec gain de temps, Pas de frais de livraison, Pas d'attente en magasin	Déplacement nécessaire, Pas de contrôle sur les produits, Temps d'attente
Courses avec livraison à domicile via des services tiers <i>Ex : Uber Eats, Deliveroo...</i>	Très pratique, Flexibilité des horaires, Facilité	Frais élevés, Sélection limitée, Fiabilité
Abonnement à une box alimentaire <i>Ex : HelloFresh, Quitoque...</i>	Produits frais et locaux, Gain de temps, Surprise et diversité, Pratique et flexible	Coût, Pas toujours personnalisable, Livraison régulière
Courses via des applications locales <i>Ex : Fermiers en direct, La Ruche qui dit Oui...</i>	Soutien aux producteurs locaux, Produits de qualité, Réduction des intermédiaires	Limité en choix, Disponibilité

ETAPE 5 - INSCRIRE LA NUTRITION ÉMOTIONNELLE DANS VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE

Pour faire de la nutrition émotionnelle une habitude durable, il est important de l'intégrer de manière progressive et adaptée à la routine quotidienne, sans imposer de contraintes excessives. L'objectif est de trouver un équilibre qui s'harmonise avec les besoins individuels.

L'écoute de soi est centrale : chaque jour, il est utile de se demander ce que le corps et l'esprit réclament. Cette écoute permet d'adapter les repas aux besoins du moment, qu'il s'agisse d'un plat léger et frais ou, au contraire, d'un repas plus réconfortant.

En mettant en place de petits rituels autour des repas, comme des moments de calme avant et après manger, il devient plus facile d'éviter de consommer ses repas dans la précipitation ou le stress.

Une bonne organisation est également clé. En planifiant son alimentation, on libère du temps pour mieux se nourrir et se recentrer sur ses émotions. Une organisation réfléchie permet ainsi de créer des moments de calme et d'écoute intérieure, essentiels à un bien-être durable.



En pratique

Supports page 50

L'intégration progressive de la nutrition émotionnelle dans votre routine peut se faire avec cet exercice sur 21 jours

- Créez un rituel autour des repas :

Choisissez un moment dans la journée (petit-déjeuner, déjeuner ou dîner) où vous vous engagez à manger lentement, sans distraction. Allumez une bougie, écoutez de la musique douce, et faites de ce moment un espace de calme.

- Testez des changements progressifs :

Choisissez un seul aspect de votre alimentation que vous aimeriez changer (comme manger plus de légumes ou boire plus d'eau) et intégrez ce changement pendant 21 jours. Voyez comment cela affecte votre énergie et vos émotions.

- Écoutez vos émotions chaque matin :

Au réveil, prenez 5 minutes pour faire un check-up émotionnel. Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Adaptez vos repas à cet état émotionnel.



En pratique

Supports pages 50

Mettez en place votre plan d'action personnalisé, basé sur ce que vous avez appris dans cet ebook :

- Réévaluation après un mois : Après avoir appliqué ces stratégies pendant un mois, prenez 30 minutes pour faire le point. Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui doit être ajusté ? Notez vos progrès dans votre journal et fixez-vous de nouveaux objectifs.
- Avoir des en-cas sains à portée de main, comme des fruits secs, des noix ou des bâtonnets de légumes, permet de répondre aux fringales émotionnelles de manière équilibrée et de limiter les choix impulsifs.
- Soutien personnel : Partagez vos réussites et vos défis avec un proche ou un groupe de soutien pour rester motivé.



En pratique

Support page 50

- Apprendre à identifier ses déclencheurs émotionnels est une compétence précieuse : dans les moments de surcharge, prendre une pause pour respirer ou boire un verre d'eau aide à distinguer une faim véritable d'une réaction émotionnelle.
- Les rituels de relaxation avant les repas contribuent également à la sérénité alimentaire. Quelques respirations profondes, une marche rapide ou un moment de déconnexion avant de passer à table facilitent la gestion des émotions et préviennent les comportements impulsifs.

Mettez en place votre plan d'action personnalisé, basé sur ce que vous avez appris dans cet ebook :

En adoptant ces petites pratiques, on peut mieux gérer les périodes de stress et éviter de se laisser emporter par ses émotions. Dans ces moments, l'acceptation de soi est cruciale : il est important de rester bienveillant envers soi-même, sans culpabiliser pour des réactions ponctuelles.

MON RITUEL



1 Je m'engage à manger lentement et sans distraction sur un des repas suivant :

☐ Petit-déjeuner ☐ Déjeuner ☐ Collation ☐ Diner

2 Je pose le cadre de mon rituel :

Environnement (lieu, horaire, seul.e ?)

Ambiance (bougie, musique, lumières ...)

3 Introspection & analyse

Comment je me sens au moment de ce repas ?

Dans mon corps...

Dans ma tête ...

Émotionnellement ...

CONCLUSION

L'Alliance entre Organisation et Nutrition pour un Bien-être global

Face aux imprévus et aux périodes de stress, il est essentiel de disposer de stratégies pour éviter les excès alimentaires induits par les émotions. Ces moments, qu'ils soient liés à des responsabilités professionnelles ou personnelles, peuvent facilement perturber les habitudes alimentaires. Une approche centrée sur la conscience de soi et des stratégies préventives peut faire la différence.

Avoir des en-cas sains à portée de main, comme des fruits secs, des noix ou des bâtonnets de légumes, permet de répondre aux fringales émotionnelles de manière équilibrée et de limiter les choix impulsifs.

En parallèle, apprendre à identifier ses déclencheurs émotionnels est une compétence précieuse : dans les moments de surcharge, prendre une pause pour respirer ou boire un verre d'eau aide à distinguer une faim véritable d'une réaction émotionnelle.

Les rituels de relaxation avant les repas contribuent également à la sérénité alimentaire.

Quelques respirations profondes, une marche rapide ou un moment de déconnexion avant de passer à table facilitent la gestion des émotions et préviennent les comportements impulsifs.

En adoptant ces petites pratiques, on peut mieux gérer les périodes de stress et éviter de se laisser emporter par ses émotions.

Dans ces moments, l'acceptation de soi est cruciale : il est important de rester bienveillant envers soi-même, sans culpabiliser pour des réactions ponctuelles.

MERCI POUR TA CONFIANCE, J'ESPÈRE QUE
CE EBOOK T'A ÉTÉ UTILE.

N'HÉSITE PAS À PARTAGER TON AVANCÉE EN STORY SUR
TES RÉSEAUX SOCIAUX ET EN TAGUANT :

@MARJOLAINE_DEVILLE

@MADAME_SUCCES

NOUS SERIONS RAVIES DE DÉCOUVRIR LES RÉSULTATS !

TON AVIS EST PRÉCIEUX POUR NOUS, TU PEUX DONC
NOUS ENVOYER UN MESSAGE PRIVÉ AVEC TON AVIS SUR CE
GUIDE.

BELLE JOURNÉE ET À TRÈS VITE.