

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

# **Le guide en 5 étapes pour une alimentation apaisée et organisée**

**Les supports d'exercices**



*Marine de 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.*

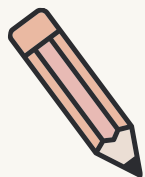
*Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de, cet  
ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que  
par les auteurs, ni partagé à titre gratuit.*

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

*@marjolaine\_deville*

*@madame\_succes*

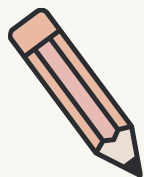
*À titre d'information, toute utilisation, transformation,  
reproduction ou exploitation de contenu non expressément  
autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300  
000€ d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à  
l'article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.*



## *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.

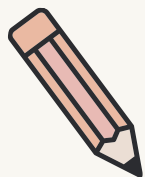


## *Ma réflexion personnelle*

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

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

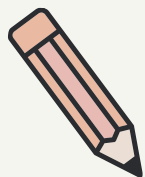




## *Ma réflexion personnelle*

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.



## *Mes objectifs*

1

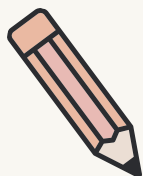
2

3



# Analyse de mes habitudes alimentaires

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



# 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

# 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.

## 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.

## **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.

# 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
  - 100gr de poivrons
  - 1 c.c d'huile d'olive
  - 200gr de pomme de terre ou de patate douce
  - 1/2 oignon
  - 50gr de bacon maigre(<150kcal/100gr)
  - 1 gousse d'ail
- précuites à la vapeur

## 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

CUISISON  
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

CUISISON  
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 | CUISSON 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 | CUISSON 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 œufs commencent à prendre près de la paroi, à l'aide d'une spatule, racler doucement la portion cuite vers le centre de la poêle. Pencher et tourner 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

CUISON  
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

CUISON  
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
- Fondos 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 fondos 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

# CRÊPES SALÉES

PRÉPARATION  
10 min

CUISON  
10 min

PARTS  
1

## Ingédients

- 70 gr de farine de sarrasin
- 2 tranche de leerdamer léger
- 2 tranche de jambon blanc
- 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: \_\_\_\_\_

|  |                                                  |                                            |                                         |                                          |
|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |
|  | <b>PETIT DÉJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DEJEUNER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>DINER</b><br>.....<br>.....<br>..... | <b>EN-CAS</b><br>.....<br>.....<br>..... |

## Liste des courses

DATE: \_\_\_\_\_

[illegible]

# 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 ...*

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.