



FLOW CHANDRA  
AYURVEDA



# MON PLAN *Légèreté*

MES HABITUDES SIMPLES POUR ME SENTIR PLUS LÉGÈRE,  
PLUS ÉNERGIQUE ET PLUS ALIGNÉE

## L'ÉNERGIE DU MOIS

Juin est une période idéale pour alléger ce qui est devenu lourd.

Les journées s'allongent, la nature s'éveille et notre corps a besoin de fraîcheur, de mouvement et de simplicité.

*Mon objectif : me sentir bien dans mon corps et dans ma tête.*

## MES OBJECTIFS

- Retrouver un ventre plus confortable
- Diminuer les ballonnements
- Soutenir ma digestion
- Retrouver davantage d'énergie
- Réduire les envies de sucre
- Me sentir plus légère dans mon corps
- Affiner naturellement ma silhouette
- Bouger avec plaisir

## MES HABITUDES

- Je commence ma journée avec un grand verre d'eau chaude.
- Je marche au moins 10 minutes après les repas.
- Je prends le temps de mâcher et de savourer.
- Je mange assise et sans écran.
- J'ajoute une source de protéines à chaque repas.
- Je remplis la moitié de mon assiette de légumes.
- Je respecte ma faim et ma satiété.
- Je dors avant 23h autant que possible.
- Je prends quelques minutes chaque jour pour respirer.

## MON PANIER IDÉAL DE JUIN

### LÉGUMES

- Courgettes
- Concombres
- Fenouil
- Asperges
- Salades vertes
- Épinards
- Radis
- Herbes fraîches



### FRUITS

- Fruits rouges
- Cerises
- Abricots
- Pommes
- Agrumes



### PROTÉINES

- Œufs
- Poisson
- Poulet
- Tofu
- Tempeh
- Lentilles
- Pois chiches



### FÉCULENTS

- Quinoa
- Sarrasin
- Riz basmati
- Patate douce



## MES ÉPICES ALLIÉES



GINGEMBRE  
Soutient la digestion



CUMIN  
Facilite la digestion



FENOUIL  
Réduit les ballonnements



CURCUMA  
Anti-inflammatoire



CANNELLE  
Limite les envies sucrées

## MES SUPERFOODS DU MOMENT



Graines de chia



Fruits rouges



Spiruline



Cacao cru



Glutamine

## MES RÈGLES D'OR



Eau chaude au réveil



Marcher 10 min après les repas



Manger simple



Privilégier le fait maison



Dormir avant 23h



Respirer profondément



Être douce avec moi



Boire de l'eau régulièrement

## LES PIÈGES À ÉVITER

- ✗ Sauter les repas
- ✗ Manger trop vite
- ✗ Boire trop peu
- ✗ Grignoter toute la journée
- ✗ Vouloir tout changer d'un coup
- ✗ Dormir trop peu
- ✗ Chercher la perfection
- ✗ Compenser un excès par une restriction



## MON MINI RITUEL DU MATIN

*5 minutes pour moi*



Eau chaude



5 respirations conscientes



Mouvements doux



Intention positive

*Aujourd'hui, je choisis la légèreté.*

## MA CHECKLIST DE JUIN

- Eau chaude au réveil
- Protéines à chaque repas
- Légumes à midi et le soir
- Marche quotidienne
- Hydratation suffisante (1,5 à 2L)
- Respiration consciente
- 7 à 8 heures de sommeil
- Un moment pour moi



*La légèreté est un choix quotidien, pas une destination.*

## POUR ALLER PLUS LOIN

Ce guide est inspiré de mon accompagnement **Détox 360°**, un parcours de 21 jours comprenant :

- Vidéos quotidiennes
- Pratiques guidées
- Menus & recettes
- Journal d'observation
- Rituels inspirés de l'Ayurveda

Des outils concrets pour retrouver plus de légèreté, d'énergie et de vitalité.

*Écouter son corps • Faire confiance à son intuition • Choisir la légèreté*



FLOW CHANDRA  
AYURVEDA

# DÉCOUVRIR DÉTOX 360°

*Plus qu'une détox, une expérience de reconnexion à soi.*

## POURQUOI J'AI CRÉÉ DÉTOX 360°

Pendant longtemps, j'ai pensé qu'une détox consistait simplement à changer son alimentation.

Avec le temps, j'ai compris que notre vitalité dépend aussi de nos habitudes, de notre digestion, de notre énergie, de notre rythme de vie et de notre capacité à ralentir.

*Détox 360° est née de cette vision globale.*

## CE QUE TU TROUVERAS DANS LE PROGRAMME



DES VIDÉOS  
QUOTIDIENNES

Pour t'accompagner  
pas à pas tout au  
long du programme.



DES PRATIQUES  
GUIDÉES

Respiration,  
relaxation et rituels  
simples pour  
revenir à toi.



DES MENUS  
ET RECETTES

Sains, gourmands  
et adaptés pour  
soutenir ta digestion  
et ton énergie.



UN JOURNAL  
DE PRATIQUE

Pour observer,  
comprendre et  
célébrer ton  
évolution.



DES RITUELS  
AYURVÉDIQUES

Inspirés de  
l'Ayurveda et  
adaptés à la  
vie moderne.



UNE APPROCHE  
DOUCE

Sans régime.  
Sans culpabilité.  
Sans perfection.

## COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME ?

1

### PRÉPARER

Créer des bases solides.  
Mettre en place de  
nouvelles habitudes.  
Préparer ton corps  
et ton esprit en douceur.

2

### ALLÉGER

Simplifier ton alimentation.  
Soutenir les fonctions naturelles  
d'élimination.  
Retrouver plus de clarté,  
de légèreté et d'énergie.

3

### INTÉGRER

Ancrer les changements  
dans ton quotidien.  
Construire un équilibre  
durable qui te ressemble.

## CE QUE LES PARTICIPANTES RECHERCHENT SOUVENT

- ✓ Retrouver de l'énergie
- ✓ Soutenir leur digestion
- ✓ Réduire les ballonnements
- ✓ Alléger leur alimentation
- ✓ Retrouver un meilleur rythme
- ✓ Prendre soin d'elles
- ✓ Retrouver plus de clarté mentale
- ✓ Se sentir bien dans leur corps



## CE PROGRAMME EST FAIT POUR TOI SI...

- ✓ Tu aimes les approches naturelles et holistiques
- ✓ Tu souhaites retrouver plus de légèreté et de vitalité
- ✓ Tu veux être guidée étape par étape
- ✓ Tu cherches une approche globale du bien-être
- ✓ Tu as besoin d'un cadre simple, clair et motivant

## MON INTENTION

Je n'ai pas créé Détox 360°  
pour être une détox de plus.

Je l'ai créé pour offrir un espace  
où ralentir, se reconnecter à soi  
et retrouver une vitalité durable.



## À RETENIR

La transformation ne vient pas d'une solution miracle.  
Elle naît des petits gestes que l'on répète  
avec présence et régularité.

*Pas à pas, jour après jour,  
tu deviens la priorité de ta vie.*



## DÉCOUVRIR DÉTOX 360°

21 JOURS POUR TE RECONNECTER À TON CORPS,  
TON ÉNERGIE ET TA VITALITÉ.

- Vidéos quotidiennes
- Pratiques guidées
- Menus & recettes

- Journal d'observation
- Rituels inspirés de l'Ayurveda
- Accompagnement pas à pas



ÉCOUTER SON CORPS • FAIRE CONFIANCE À SON INTUITION • CHOISIR LA LÉGÈRETÉ

