

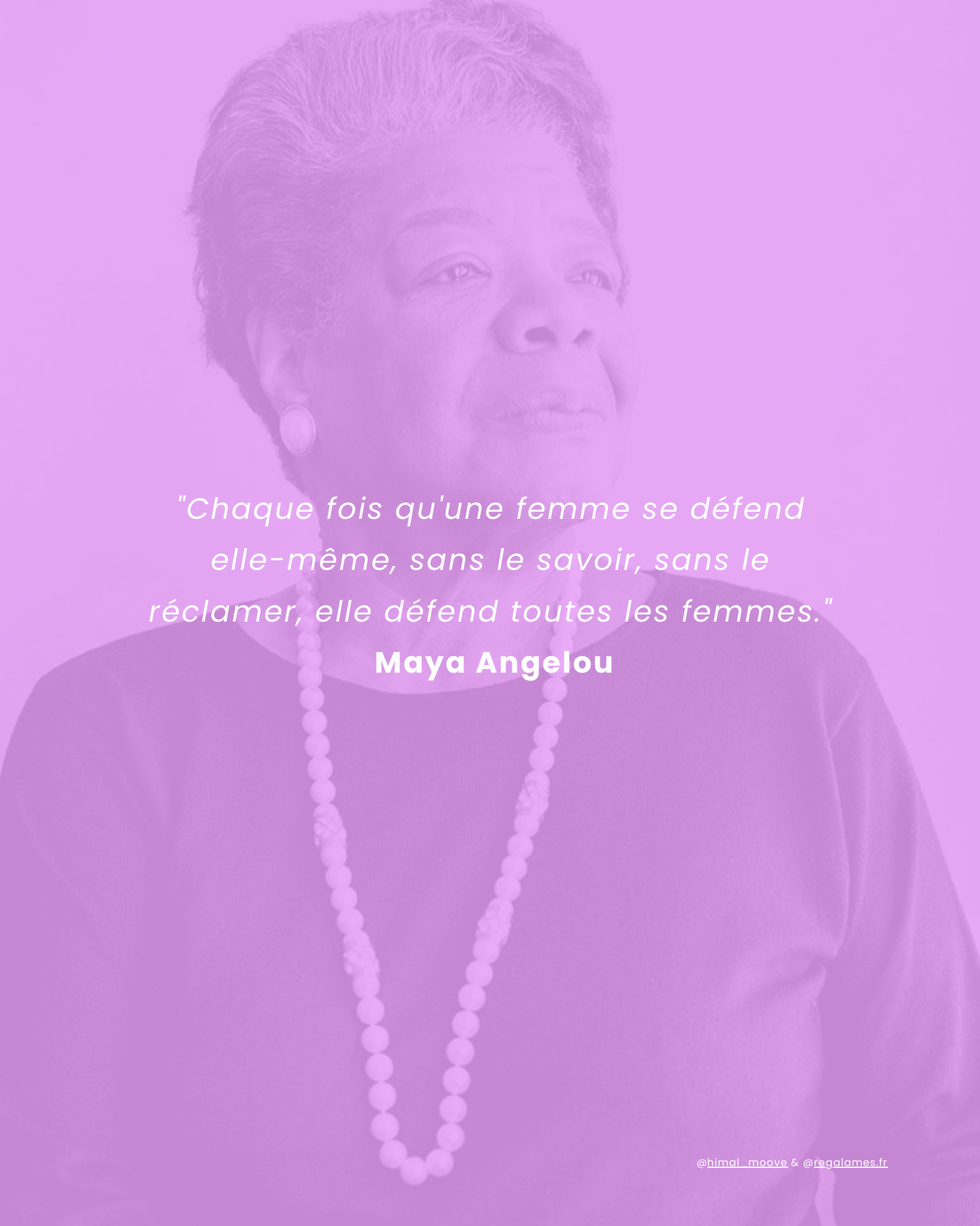


Cyclique Food

**Guide nutrition & recettes hormones-friendly
pour soutenir ton équilibre hormonal**

Par Ellyn d'Himal Moove & Carolina de Regal'âmes



A portrait of Maya Angelou, an elderly Black woman with short, wavy grey hair, looking upwards and to the right. She is wearing a dark top and a long necklace of white beads. The image has a soft purple overlay.

*"Chaque fois qu'une femme se défend
elle-même, sans le savoir, sans le
réclamer, elle défend toutes les femmes."*

Maya Angelou



01

Introduction

Bienvenue, qui sommes nous
+ pourquoi cet e-book

02

L'alimentation hormones-friendly

Le Cycle Syncing, les 4 phases du cycle féminin, alimentation
et hormones, notre approche inclusive

03

Les recettes

Comment lire les fiches recettes, organisation

04

Tes alliés hormones-friendly

Liste des aliments hormones-friendly, Seed Cycling

05

La boîte à outils naturo

Les conseils naturo de Carolina, inflammation, glycémie, compléments, detox

06

L'herbier hormonal

Les conseils herboriste d'Ellyn

07

Aller plus loin

Meal prep + BONUS

08

Conclusion

Ton nouveau départ

Introduction

01

Moi c'est Ellyn !

Je suis prof de yoga, organisatrice d'événements bien-être et formatrice en Cycle Syncing.

Je vis en Suisse, mais mes racines sont multiples. Je suis aussi en couple et maman d'une petite fille.

J'adore voyager, **prendre soin de ma santé**, ma liberté, la nature, le yoga et le mouvement en général.

J'ai pratiqué une multitude de sports, de la danse à la gymnastique, et j'ai découvert le yoga alors que j'étais compétitrice en Muay Thai.

Après plus de 5 ans de pratique régulière de Yoga et de nombreuses formations – notamment en Fertility Yoga, en équilibre du cycle féminin et coach en santé hormonale – **j'ai compris une chose essentielle : en tant que femme, notre corps est cyclique, et il est primordial d'apprendre à respecter ce rythme naturel.**



♦ Ma mission :

J'accompagne les femmes à intégrer le bien-être dans toutes les dimensions de leur vie, en les aidant à respecter leur rythme cyclique.

Et moi c'est Carolina

Je suis cheffe styliste culinaire et naturopathe spécialisée dans le microbiote et la santé digestive, fondatrice de Régal-âmes, organisatrice d'événements bien-être & accompagnatrice en deuil périnatal.

Je vis à Marseille et je suis en couple et maman. **Mes racines latines m'inspirent au quotidien** et se reflètent dans chaque assiette que je crée.

J'adore explorer les saveurs du monde, **créer des plats colorés et transmettre ma passion** pour une alimentation vivante et anti-inflammatoire.

Pour moi, la cuisine est un véritable langage d'amour – une façon de prendre soin de soi et des autres à travers des ingrédients choisis avec intention.

Formée en naturopathie hygiéniste et nutrition holistique, j'ai compris une chose essentielle : **ce que nous mettons dans notre assiette impacte directement notre énergie, notre humeur et notre santé hormonale.** Une alimentation végétale et consciente n'est pas une contrainte, c'est un cadeau que l'on se fait.



Ma mission :

J'accompagne les femmes à travers une cuisine holistique végétale, saine et créative, qui favorise leur bien-être, leur énergie et leur santé hormonale.

Pourquoi on s'est associées pour ce guide

01

Nos chemins se sont croisés lors de retraites Yoga & Wellness, et nous nous sommes rapidement rapprochées en échangeant sur nos parcours de femmes, **nos expériences de mamans et notre passion commune pour la santé féminine.**

Depuis, nous collaborons régulièrement sur des séjours et retraites bien-être, et l'idée de **croiser nos expertises pour créer ce guide s'est imposée naturellement.**

Ellyn, spécialiste du Cycle Syncing et du mouvement hormones-friendly, et Carolina, naturopathe et cheffe holistique, **nous avons uni nos connaissances et nos expériences** pour t'offrir un outil concret et accessible.

Notre mission ?

T'aider à te sentir mieux dans ton corps, ta vie et ta santé, et à te reconnecter à ton magic woman body de manière simple, grâce à une alimentation qui honore ton rythme naturel.

Parce qu'ensemble, on est plus fortes.



Pour qui est ce guide ?

01

Ce guide est fait pour TOUTES les femmes 🌸

Que tu aies un cycle menstruel régulier, irrégulier, que tu sois sous contraception hormonale, en période de ménopause, que tu vives avec un SOPK, de l'endométriose, ou que tu n'aies simplement plus de cycle... **tu es la bienvenue ici.**

Notre approche est inclusive et s'adapte à ta réalité de femme, quelle qu'elle soit.

Parce que toutes les femmes méritent de comprendre leur corps et de nourrir leur équilibre hormonal, peu importe leur situation.



Ce que tu vas trouver dans ce livre

01

✨ **Les fondamentaux de l'alimentation hormones-friendly** -
Comprendre le lien entre ce que tu manges et ton équilibre hormonal

🥗 **Des recettes veggie/vegan anti-inflammatoires** -
Organisées par phase du cycle (ou cycle lunaire), avec des indications claires pour SOPK, endo et ménopause

🌿 **La liste des aliments hormones-friendly** - *Pour savoir quoi mettre dans ton assiette au quotidien*

🌱 **Les conseils naturo de Carolina** - *Compléments, detox, superaliments et astuces pour soutenir tes hormones naturellement*

💜 **L'herbier hormonal d'Ellyn** - *Les plantes que toutes les femmes devraient connaître pour leur bien-être cyclique*

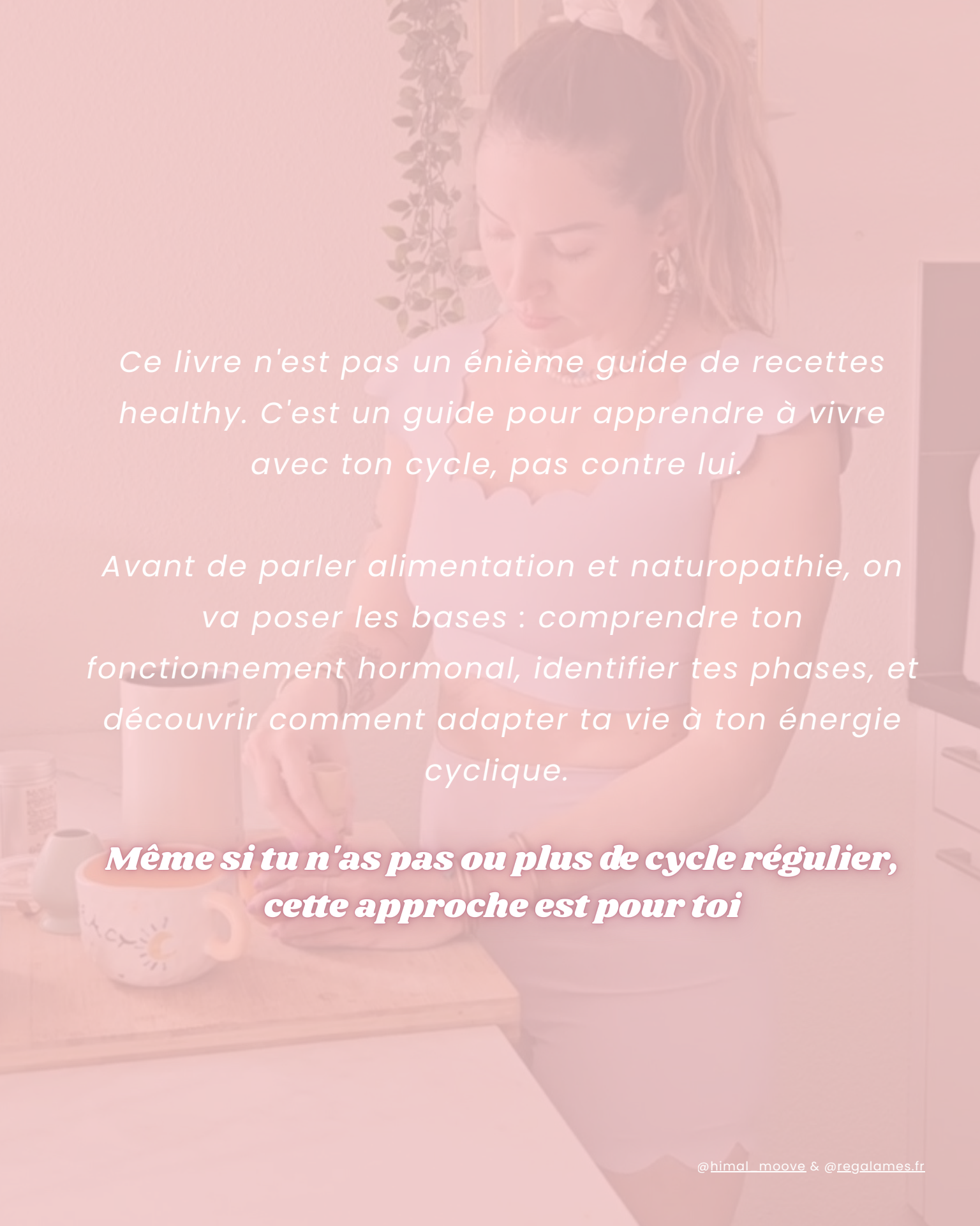
clique ici



Ce livre est interactif et contient des liens pour accéder à pleins de bonus: routines hormones-friendly, Meal prep, listes de courses, tableaux récap' imprimables, etc...

l'alimentation hormones-friendly

02

A woman with blonde hair tied back, wearing a light blue top and a pearl necklace, is standing in a kitchen. She is holding a small yellow cup and appears to be preparing a drink. On the counter in front of her is a white mug with a sun and moon design, a white thermos, and some other kitchen items. The background shows a white wall and a potted plant.

Ce livre n'est pas un énième guide de recettes healthy. C'est un guide pour apprendre à vivre avec ton cycle, pas contre lui.

Avant de parler alimentation et naturopathie, on va poser les bases : comprendre ton fonctionnement hormonal, identifier tes phases, et découvrir comment adapter ta vie à ton énergie cyclique.

Même si tu n'as pas ou plus de cycle régulier, cette approche est pour toi

Les bases du Cycle Syncing

02

Le Cycle Syncing, c'est quoi ?

C'est une méthode qui consiste à aligner ton alimentation, tes activités physiques, tes tâches professionnelles et même tes routines self-care aux différentes phases de ton cycle menstruel.

Plutôt que de te battre contre ton corps, tu apprends à collaborer avec lui.

Pourquoi c'est important pour les femmes ?

Dans une société qui nous impose un rythme soutenu et constant, le Cycle Syncing est une véritable révolution.

C'est une invitation à ralentir quand ton corps en a besoin et à exploiter pleinement ton énergie lorsque tu es à ton apogée.

Le cycle féminin est bien plus qu'une simple fonction biologique. C'est un véritable moteur, une boussole intérieure qui te guide à travers différentes phases de ton mois, chacune ayant ses spécificités et ses besoins propres.

Malheureusement, beaucoup d'entre nous ignorent comment ce cycle influence profondément nos énergies, nos émotions et notre corps.

Comprendre les 4 phases de ton cycle et savoir les écouter est une véritable clé pour optimiser ton bien-être au quotidien.



@himal moove & @regalames.fr

Comprendre ton cycle féminin

02

Les 4 phases du cycle féminin

Chaque femme vit son cycle de manière unique, mais en général, il se divise en quatre grandes phases. Voici comment elles se répartissent :



Phase menstruelle (J1 à J6)

C'est la phase des règles, où ton corps se débarrasse de l'endomètre. Niveau énergétique, tu peux ressentir une baisse d'énergie, un besoin de repos et de récupération. C'est une période de calme et de nettoyage intérieur.

Phase folliculaire (J6 à J14)

Après tes règles, ton corps entre dans une phase de renouveau. Les niveaux d'œstrogène augmentent, et tu vas te sentir plus dynamique, plus créative et prête à relever de nouveaux défis. C'est le moment idéal pour la planification et l'action.



Comprendre ton cycle féminin

02



Phase ovulatoire (J14 à J18)

L'ovulation est le moment où tu es la plus fertile. Hormonalement, tes œstrogènes sont au sommet, et la testostérone augmente aussi, te rendant plus sociable, charismatique et énergique. C'est la phase d'expansion, où tu rayannes et où tu as la capacité de briller.

Phase lutéale (J18 à J28)

Après l'ovulation, la progestérone prend le relais, et ton corps se prépare à une éventuelle grossesse. Si l'ovule n'est pas fécondé, les hormones chutent. C'est une phase souvent marquée par des symptômes du syndrome prémenstruel (SPM).

Il est temps de ralentir, de te recentrer, et de t'apporter plus de soins et de douceur.











Comprendre ton cycle féminin

02

Ton cycle, reflet de la nature

Ton cycle féminin suit les mêmes rythmes que ceux de la terre, avec ses saisons internes :





-   **Phase menstruelle** = Hiver (repos, introspection)
-   **Phase folliculaire** = Printemps (renouveau, énergie)
-   **Phase ovulatoire** = Été (rayonnement, expansion)
-   **Phase lutéale** = Automne (ralentissement, bilan)

Comprendre ces cycles internes et les aligner avec ton alimentation va t'apporter une **harmonie et une énergie de vie incroyable.**

Comprendre ton cycle féminin

02

Voici un tableau synthétique pour t'aider à visualiser tout cela :

Phase	Période	Hormones Principales	Énergie et Émotions	Soins à privilégier
Menstruelle 	J1 à J6	Œstrogène et progestérone faibles	Fatigue, besoin de repos, humeur plus basse	Repos, hydratation, écoute des besoins
Folliculaire 	J6 à J14	Augmentation des œstrogènes	Dynamisme, créativité, énergie en hausse	Activités stimulantes, alimentation légère
Ovulatoire 	J14 à J18	Œstrogène et testostérone élevés	Confiance, sociabilité, énergie sociale	Soins énergisants, interactions sociales
Lutéale 	J18 à J28	Progestérone élevée, chute des œstrogènes	Sensibilité accrue, fatigue possible, désir de calme	Soin du corps, relaxation, nutrition apaisante

Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Dans ce chapitre, nous allons explorer comment adapter le Cycle Syncing à ta réalité, **même si ton cycle menstruel est irrégulier, si tu es sous pilule ou si tu es en ménopause.**

Il est important de comprendre que **l'harmonie avec ton cycle ne se limite pas uniquement aux menstruations**, mais peut aussi être guidée par un cycle naturel qui t'offre la même synchronisation bénéfique.



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Pas de cycle régulier ? Ou sous pilule ?

Lorsque ton cycle est irrégulier, ou que tu prends la pilule (ou un autre contraceptif hormonal), **il peut être plus difficile de suivre les phases classiques de ton cycle.** Mais ne t'inquiète pas, il existe une solution qui permet de garder une connexion profonde avec les rythmes naturels de ton corps. Si ton cycle est perturbé ou inexistant, **tu peux te connecter à l'énergie de la lune, qui suit un rythme cyclique similaire à celui de ton cycle menstruel.**









Le cycle lunaire est divisé en quatre phases similaire aux phases de ton cycle féminin. En t'appuyant sur les phases de la lune, tu peux adapter ton quotidien à des rythmes énergétiques similaires à ceux de la menstruation, de l'ovulation, etc. et de ce fait **équilibrer ton énergie, ta vie, tes hormones.**



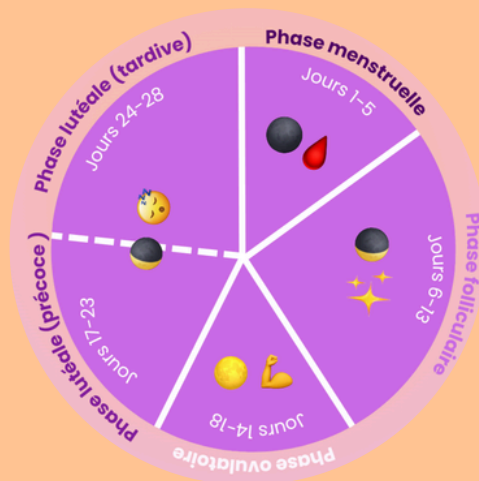
Et si tu n'as pas / plus de cycle

02

Voici les phases lunaires et leurs équivalent

-  **Nouvelle lune** (équivalent de la phase menstruelle) : 
-  **Lune croissante** (équivalent de la phase folliculaire) : 
-  **Pleine lune** (équivalent de la phase ovulatoire) : 
-  **Lune décroissante** (équivalent de la phase lutéale) : 

Chaque recette de ce guide porte une double indication (cycle menstruel + cycle lunaire) pour que tu puisses te repérer facilement.



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Ton cycle est irrégulier ?

Lorsque ton cycle est irrégulier, **il est essentiel de ne pas se frustrer ou de chercher à le contrôler de manière stricte.**

Au lieu de cela, écoute ton corps, ressens ses fluctuations naturelles et adapte tes activités à ses besoins. Il peut y avoir des jours où tu te sens épuisée et d'autres où tu as une énergie débordante. Prendre le temps de ressentir et de comprendre tes propres rythmes est fondamental.

Conseil pratique : Utilise un journal ou une application de suivi du cycle pour observer les fluctuations de ton énergie, de tes émotions, et de tes symptômes physiques.

Même sans cycle précis, tu peux identifier des tendances dans tes pics et tes creux d'énergie, et ainsi les utiliser pour planifier tes activités au quotidien.



Et si tu n'as pas /plus de cycle

02

Ton cycle est irrégulier ?

Tu peux observer les signaux que ton corps t'envoie pour identifier les phases de ton cycle. Adopter des outils comme la symptothermie (*suivi des symptômes corporels, température basale, et changements de glaire cervicale*) peut t'aider à mieux comprendre ton rythme unique et appliquer le Cycle Syncing de manière personnalisée.

Voici un tableau pour t'aider :

Phase	Symptômes
Menstruelle 	Fatigue, crampes, douleurs dans le bas-ventre, sensation de lourdeur ou de froid dans les extrémités, Besoin de repli, introspection, hypersensibilité.
Folliculaire 	Énergie croissante, peau plus lumineuse, motivation renforcée, optimisme, curiosité, envie d'apprendre ou de démarrer de nouveaux projets.
Ovulatoire 	Pic d'énergie, libido augmentée, peau éclatante, parfois sensation de chaleur ou d'inconfort autour du bas-ventre, envie de socialiser, charisme renforcé, assurance naturelle.
Lutéale 	Fatigue croissante, gonflements, ballonnements, envie de sucre, peau plus grasse ou sujette aux imperfections, irritabilité, émotivité, besoin de cocooning et de ralentir.

Mettre en place le Cycle Syncing

02

♥ Pour aller plus loin avec le Cycle Syncing

Tu veux découvrir **comment adapter ton activité physique, ton travail et tes routines lifestyle et skin-care aux phases de ton cycle féminin**, et de ce fait équilibrer ton énergie sur 4 semaines ?

Dans ma formation WOMAN CYCLE (100% inclusive - même si ton cycle n'est pas "régulier"), **je t'apprends à vivre en harmonie avec tes hormones et je te transmets ma méthode complète** pour intégrer le Cycle Syncing dans toutes les dimensions de ta vie.

Avec toutes les ressources théoriques et pratiques à disposition à vie + un groupe privé pour échanger avec les autres élèves et moi, et poser tes questions.

Tu as -15% avec le code **CYCLIQUEFOOD15**

Je découvre WOMAN CYCLE





Le Cycle Syncing est avant tout une invitation à honorer ton propre rythme.

Que ce soit avec ton cycle menstruel ou avec les phases de la lune, l'objectif est de synchroniser ta vie avec ton énergie naturelle et de vivre en parfaite harmonie avec toi-même.

Le lien alimentation-hormones

02

Comment l'alimentation impacte nos hormones

Ton assiette est bien plus qu'un simple carburant pour ton corps. C'est un véritable **outil de régulation hormonale**.

Chaque aliment que tu choisis envoie des signaux à ton système endocrinien (*celui qui gère tes hormones*) et influence directement :

- **Ta production d'œstrogènes et de progestérone** (*les hormones clés de ton cycle*)
- **Ton taux de cortisol** (*l'hormone du stress qui peut dérégler tout le reste*)
- **Ta glycémie et ton insuline** (*essentiels pour éviter les déséquilibres hormonaux*)
- **Ton niveau d'inflammation** (*un terrain inflammatoire perturbe l'équilibre hormonal*)



En résumé : ce que tu manges peut **soit soutenir ton équilibre hormonal, soit le dérégler**.

La bonne nouvelle ? **Tu as le pouvoir d'agir**, assiette après assiette.

Le lien alimentation-hormones

02

Les grands principes anti-inflammatoires

L'inflammation chronique est l'une des **principales causes de déséquilibres hormonaux**. Elle peut aggraver les symptômes du SPM, les douleurs menstruelles, le SOPK, l'endométriose et bien d'autres troubles.

Voici les principes clés d'une alimentation anti-inflammatoire :

- ✓ **Privilégier les aliments complets et non transformés** – Fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, oléagineux
- ✓ **Miser sur les bons gras** – Oméga-3 (graines de lin, chia, noix, avocat) qui sont anti-inflammatoires
- ✓ **Réduire les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés** – Ils créent des pics de glycémie et augmentent l'inflammation
- ✓ **Limiter les produits laitiers et la viande rouge** – Souvent pro-inflammatoires et perturbateurs hormonaux
- ✓ **Intégrer des épices anti-inflammatoires** – Curcuma, gingembre, cannelle sont tes alliés
- ✓ **Favoriser les fibres** – Elles aident à éliminer l'excès d'œstrogènes et régulent la glycémie
- ✓ **S'hydrater suffisamment** – L'eau aide à drainer les toxines et soutient tous tes systèmes

Le lien alimentation-hormones

02

Pourquoi veggie/vegan pour l'équilibre hormonal ?

Une alimentation végétale (ou majoritairement végétale) présente de nombreux avantages pour la santé hormonale :

✔ **Riche en fibres** – Les fibres aident à éliminer l'excès d'œstrogènes par les selles, évitant ainsi la dominance œstrogénique (un déséquilibre fréquent)

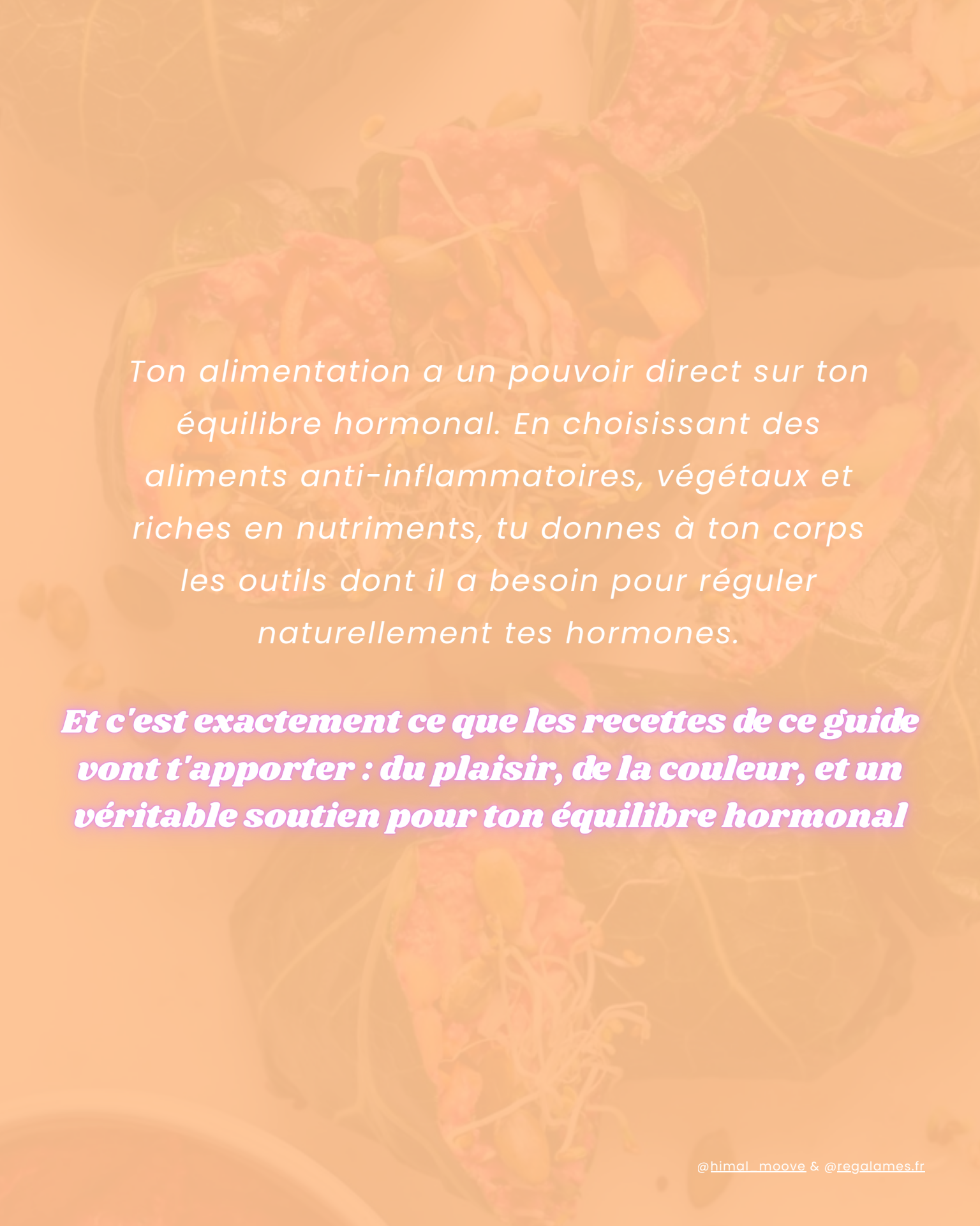
✔ **Moins inflammatoire** – Les produits animaux, surtout transformés, augmentent l'inflammation. Les végétaux, eux, l'apaisent

✔ **Meilleure régulation de la glycémie** – Les légumineuses, céréales complètes et légumes stabilisent la glycémie, essentielle pour l'équilibre hormonal

✔ **Apport en phytoestrogènes** – Certains aliments végétaux (graines de lin, soja, légumineuses) contiennent des phytoestrogènes qui aident à équilibrer naturellement les hormones

✔ **Plus de nutriments essentiels** – Magnésium, vitamines B, antioxydants... tout ce dont tes hormones ont besoin pour fonctionner optimalement

Important : Il ne s'agit pas de dogme. L'idée est d'augmenter ta consommation de végétaux, pas forcément de devenir 100% végétarienne/vegan du jour au lendemain. L'important, c'est la progression et l'écoute de ton corps.



Ton alimentation a un pouvoir direct sur ton équilibre hormonal. En choisissant des aliments anti-inflammatoires, végétaux et riches en nutriments, tu donnes à ton corps les outils dont il a besoin pour réguler naturellement tes hormones.

Et c'est exactement ce que les recettes de ce guide vont t'apporter : du plaisir, de la couleur, et un véritable soutien pour ton équilibre hormonal

Notre approche inclusive

02

Une alimentation qui s'adapte à TOI

Chaque femme est unique. Ton corps, ton cycle (*ou absence de cycle*), tes symptômes, tes besoins... tout cela te rend différente.

C'est pourquoi **nous avons créé ce guide avec une approche inclusive et adaptable**, qui respecte ta réalité et ton parcours de femme.

Que tu aies un cycle régulier, **SOPK, de l'endométriose, que tu sois en ménopause ou sous contraception hormonale**, tu trouveras ici des pistes concrètes pour soutenir ton équilibre hormonal à travers l'alimentation.



Notre approche inclusive

02

Comment adapter selon ta situation




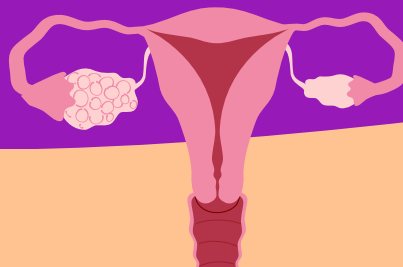
Tu as un SOPK (Syndrome des Ovaires Polykystiques) ?

Le SOPK est souvent lié à une résistance à l'insuline et à de l'inflammation chronique.

Nos recommandations :

- Privilégie les aliments à index glycémique bas pour stabiliser ta glycémie
- Mise sur les fibres et les protéines végétales à chaque repas
- Intègre les bons gras (oméga-3) pour réduire l'inflammation
- Limite les sucres raffinés et les aliments ultra-transformés

👉 Dans ce guide, les recettes marquées  SOPK-friendly sont spécialement pensées pour toi.



Notre approche inclusive

02

Comment adapter selon ta situation



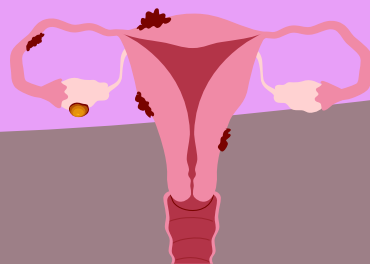
Tu vis avec de l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie inflammatoire. L'alimentation anti-inflammatoire peut vraiment t'aider à apaiser les douleurs.

Nos recommandations :

- *Adopte une alimentation anti-inflammatoire à 100% (végétale, riche en antioxydants)*
- *Évite les produits laitiers et la viande rouge qui peuvent aggraver l'inflammation*
- *Intègre des aliments riches en magnésium (amandes, épinards, cacao cru)*
- *Favorise les crucifères (brocoli, chou-fleur) qui aident à éliminer l'excès d'œstrogènes*

👉 Les recettes marquées  Endo-friendly sont adaptées à tes besoins spécifiques.



Notre approche inclusive

02

Comment adapter selon ta situation



Tu es en ménopause ou péri-ménopause ?

Pendant cette période, tes hormones fluctuent puis diminuent. L'alimentation peut t'aider à mieux vivre cette transition.

Nos recommandations :

- *Mise sur les phytoestrogènes (graines de lin, soja, légumineuses) pour compenser la baisse d'œstrogènes*
- *Intègre des aliments riches en calcium et vitamine D pour la santé osseuse*
- *Favorise les oméga-3 pour soutenir ton système nerveux et réduire les bouffées de chaleur*
- *Hydrate-toi bien et limite les excitants (café, alcool)*

👉 **Les recettes marquées**  **Peri/Ménopause-friendly** sont pensées pour t'accompagner en douceur.



Notre approche inclusive

02

Pas de dogme, juste des pistes

On ne croit pas aux régimes stricts ni aux règles rigides.

Ce guide n'est pas une Bible, c'est une boîte à outils.

Tu pioches ce qui te parle, **tu adaptes selon tes envies, tes contraintes, ton budget, ton mode de vie.**

Certaines recettes te conviendront parfaitement, d'autres moins. Et c'est OK.

L'idée n'est pas de tout appliquer à la lettre, mais de t'inspirer et d'intégrer progressivement ce qui te fait du bien.

Ici, on ne juge pas, on t'accompagne.

Écoute de ton corps avant tout

Tu es ta meilleure experte.

Même si la science, la naturopathie et le Cycle Syncing sont des guides précieux, ton corps reste ta boussole.

- Si une recette ne te convient pas, écoute-toi
- Si tu sens qu'un aliment ne passe pas bien, fais-toi confiance
- Si tu as besoin d'adapter une recette, vas-y !

L'important, c'est de te reconnecter à tes sensations, tes besoins, ton intuition

**Apprendre à t'écouter, c'est déjà un
immense pas vers l'équilibre hormonal**

Le cœur du livre: Les recettes

03

Comment lire les fiches recettes

03

Chaque recette a été pensée pour être simple, délicieuse et hormones-friendly.

Voici ce que tu trouveras sur chaque fiche :

📸 **Une belle photo** pour te mettre l'eau à la bouche (merci Carolina)

🛒 **La liste des ingrédients** claire et accessible

👩‍🍳 **Les étapes numérotées** pour cuisiner sans prise de tête

💡 **Les pastilles d'indication** (emoji) pour savoir si la recette est adaptée à ta phase ou ta situation

💡 **Le pourquoi** qui t'explique en 2-3 lignes pourquoi cette recette est bonne pour ton équilibre hormonal











Comment lire les fiches recettes

03




Le système de pastilles/emoji expliqué

Pour que tu puisses te repérer facilement, chaque recette porte plusieurs emoji qui t'indiquent :



Pour quelle phase du cycle féminin / lunaire:

-   Phase menstruelle / Nouvelle Lune
-   Phase folliculaire / Lune Croissante
-   Phase ovulatoire / Pleine Lune
-   Phase lutéale / Lune Décroissante douceur

Compatible avec :

-  SOPK-friendly – Adaptée si tu as un syndrome des ovaires polykystiques
-  Endo-friendly – Adaptée si tu vis avec de l'endométriose
-  Ménopause-friendly – Adaptée pour la ménopause ou péri-ménopause

Type d'alimentation :

-  Vegan – 100% végétal, sans produits animaux
-  Végétarien – Peut contenir du fromage, des œufs ou du miel

Exemple : Si tu vois     sur une recette, cela signifie qu'elle est parfaite pour la phase menstruelle/ Nouvelle lune, adaptée à l'endométriose, et 100% vegan.

Substitutions possibles (allergies, intolérances)

03

On sait que chaque corps est différent et que tu peux avoir des allergies, intolérances ou simplement des préférences personnelles.

Voici quelques substitutions courantes pour adapter les recettes à tes besoins :

🥜 Allergie aux fruits à coque ?

- Remplace les amandes, noix, cajou par des graines (*tournesol, courge, chanvre*)
- Utilise du tahini (purée de sésame) à la place des purées d'oléagineux

🌿 Intolérance au gluten ?

- Remplace les pâtes classiques par des pâtes de riz, quinoa ou sarrasin
- Utilise de la farine de riz, sarrasin ou pois chiche

🥜 Allergie au soja ?

- Remplace le tofu par des pois chiches, lentilles ou tempeh sans soja
- Utilise du lait d'amande, avoine ou riz à la place du lait de soja

🍞 Pas de céréales complètes sous la main ?

- Tu peux utiliser des versions semi-complètes ou blanches

🥑 Pas d'avocat

- Remplace par de la purée de courge ou des pois chiches écrasés selon la recette

L'essentiel : Écoute ton corps, adapte selon tes besoins, et ne te mets pas la pression.

La cuisine, c'est avant tout du plaisir et de la créativité

Organisation des recettes

03

Les recettes sont organisées pour suivre ton rythme cyclique naturel .

🩸🌑 PHASE MENSTRUELLE

Des recettes réconfortantes, reminéralisantes et riches en fer pour soutenir ton corps pendant les règles et apaiser les éventuelles douleurs.

✨🌑 PHASE FOLLICULAIRE

Des recettes énergisantes, detox, légères et fraîches pour accompagner ton regain d'énergie et ta créativité.

💪🟡 PHASE OVULATOIRE

Des recettes colorées, antioxydantes et vibrantes pour rayonner et profiter de ton pic d'énergie.

😴🌑 PHASE LUTÉALE

Des recettes stabilisantes, rassasiantes et riches en magnésium pour accompagner ton besoin de ralentir et prévenir le SPM.

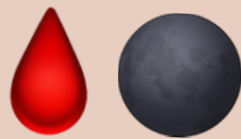




À toi de jouer !
Explore les recettes, laisse-toi guider
par tes envies et ton intuition.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de les utiliser. L'important, c'est de te faire plaisir tout en prenant soin de ton équilibre hormonal.

Bon appétit



Recettes
Phase menstruelle
Nouvelle lune



Soupe miso aux algues

Plat chaud et cocooning



3 portions



25 min

INGRÉDIENTS

- 800 ml d'eau + 4 cubes de bouillon maison
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge
- 1 c.à.c de gingembre frais râpé
- Coriandre/ciboulette fraîche
- 120 g de champignons de Paris
- 120 g de champignons shiitake
- 200 g de tofu fumé
- 4 œufs (optionnel)
- 1 c.à.c de graines de sésame noir
- 1 et 1/2 c.à.s de miso blanc non pasteurisé
- 1 c.à.c d'algues déshydratées variées (*dulse, wakamé, spiruline, nori*)
- 2 c.à.s de sauce soja
- 1 càs vinaigre de riz
- Huile de sesame

La méthode

1. Émincez l'ail et coupez l'oignon en julienne. Faites-les dorer dans une casserole avec un peu d'huile de sesame.
2. Ajoutez les cubes de bouillon, l'eau et les algues. Laissez cuire à feu moyen 15 à 20 minutes.
3. Faire saisir séparément à feu moyen-vif les champignons et shiitakes coupés en morceaux pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils dorent.
4. Hors du feu, prélevez 2 tasses de bouillon et dissolvez-y le miso, le vinaigre et la sauce soja (la chaleur excessive tuerait les probiotiques du miso).
5. Coupez le tofu fumé en cubes et faites-le revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.
6. Œufs mollets (optionnel) : Faites bouillir l'eau, déposez délicatement les œufs, cuisez 7 min, refroidissez sous l'eau froide, égalez tièdes et coupez en deux.
7. Servez la soupe avec ciboulette/coriandre hachée, le tofu grillé, l'œuf mollet et sesame.

Ne pas saler : le miso, la sauce soja et les algues sont déjà salés.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍄 Champignons : fer + vitamine D
Les shiitakes contiennent du cuivre qui aide à l'absorption du fer
- 🥣 Miso non pasteurisé : probiotique naturel
- 🌿 Algues : minéraux essentiels, iode, fibres
- 🥚 Œuf : protéines complètes + choline
- 🔥 Soupe chaude réconfortante





Marche à suivre

1. Lavez et coupez les légumes (y compris les fanes de carottes) en petits morceaux.
2. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon, l'ail et les épices dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les autres légumes et faites cuire 2-3 minutes.
4. Versez 1 litre d'eau et laissez compoter à feu doux pendant 30 minutes jusqu'à texture fondante.
5. Retirez la feuille de laurier et mixez le tout en purée très lisse.
6. Ajoutez le sel et mélangez bien.
7. Étalez la pâte sur une plaque ou remplissez un moule à glaçons.
8. Congelez 12 heures, puis démoulez et conservez dans une boîte hermétique au congélateur.



Bouillon reminéralisant **Cubes de légumes faits maison**

 45 portions  30 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 carottes + leurs fanes
- 1 poireau
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Herbes fraîches : persil, thym, laurier, romarin
- 1 c.à.c de curcuma frais râpé
- 1 c.à.c de gingembre frais râpé
- 1/2 c.à.c de cumin en poudre
- 1 feuille de laurier
- 2 c.à.c de sel marin non raffiné
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 litre d'eau



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🥕 Fanes de carottes : fer, magnésium, calcium
- 💧 Bouillon réhydratant: rééquilibre et reminéralise
- 🌿 Fibres solubles : ralentissent l'absorption des glucides, stabilisent la glycémie
- 🔥 Curcuma + gingembre : anti-inflammatoires
- 🧂 Sel marin : compense les pertes minérales
- ❄️ Réconfortant et réchauffant

Comment l'utiliser ?

- ✅ *Base pour soupes et bouillons*
- ✅ *Pour cuire riz, quinoa, couscous ou pâtes*
- ✅ *Dans les ragoûts et sauces*
- ✅ *Pour faire sauter des légumes*



La méthode

1. **Lentilles croustillantes** : Faites tremper les lentilles 6h, puis cuisez-les 30-40 min. ((lire les instructions sur l'emballage) Égouttez bien et séchez avec un torchon.

2. Mélangez avec la moitié de la marinade. Étalez sur une plaque et cuisez 25-35 min à 180°C en mélangeant à mi-cuisson.

3. **Patate douce et betterave rôties** : Épluchez et coupez en petits cubes. Mélangez avec l'autre moitié de la marinade.

4. Étalez sur une plaque et cuisez à 180°C jusqu'à tendreté.

5. **Vinaigrette** : Faites griller les graines de fenouil et mouillez-les. Mélangez tous les ingrédients dans un bol.

6. **Préparation finale** : Coupez le fenouil cru à la mandoline. Égrenez la grenade. Lavez les épinards. Coupez l'avocat en cubes.

7. Assemblez tous les ingrédients dans un bol, arrosez de vinaigrette et dégustez tiède

@himal_moove & @regalames.fr



Bol Douceur Menstruelle

Salade tiède réconfortante



4 portions



30 minutes

+ trempage lentilles 6h

INGRÉDIENTS

Pour le bol :

- 70 g d'e roquette
- 1 oignon rouge ou 2 échalote ciselée
- 1/2 grenade
- 1 patate douce grand
- 1 betterave crue
- 1 grand fenouil (cru, à la mandoline)
- 300 g de lentilles vertes cuites
- herbes fraîches (coriandre ou persil)

Vinaigrette :

- 1 c.à.c de moutarde de Dijon
- 1 c.à.c de graines de fenouil (optionnel)
- 1 c.à.s de sirop de yacon ou agave
- 1 c.à.s de vinaigre de Modène
- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de tahini
- 1 c.à.c de curcuma frais râpé ou en poudre
- Poivre noir, sel
- 1 c.à.s Vinaigre cidre

Marinade

- 5 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de sirop de yacon ou agave
- 1 c.à.s de paprika 1 c.à.s de curcuma
- 1 gousse d'ail écrasée
- Thym frais
- sel et poivre



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 📊 Fer boost : épinards, lentilles, betterave pour compenser les pertes
- 🍊 Vitamine C : grenade, fenouil pour optimiser l'absorption du fer
- 🔥 Anti-inflammatoire : curcuma, paprika, tahini diminuent les crampes
- 👶 Magnésium & calcium : patate douce, tahini, graines soulagent le SPM
- ⚡ Énergie stable : patate douce, betterave, huile d'olive
- 🩸 Soutien circulation : betterave, grenade stimulent la production de sang
- ❤️ Graisses saines : avocat, huile d'olive, tahini pour l'équilibre hormonal
- 🌿 Tonus : fenouil, thym, curcuma soutiennent la digestion



Mousse Lune Noire au chocolat et piment d'espelette



4 portions 🕒 15 minutes

+ 1h au frais

Ingrédients

- 240 g de chocolat noir
- 400 g de tofu soyeux
- 30 g d'huile de sésame
- 2 g de fleur de sel
- 2 g de piment d'espelette
- 20 g d'huile d'olive

Pour le croquant :

- 100 g de noisettes concassées
- 30 g de sirop d'érable

La méthode

1. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
2. Dans un blender, ajoutez le tofu soyeux, le chocolat fondu et l'huile de sésame. Mixez jusqu'à obtenir une crème onctueuse.
3. Versez dans un grand récipient ou des verrines à l'aide d'une spatule. Ajoutez un filet d'huile d'olive pour un effet brillant.
4. Mettez au réfrigérateur pendant 1 heure.
5. Noisettes caramélisées : Préchauffez le four à 170°C. Mélangez les noisettes concassées avec le sirop d'érable, versez sur du papier cuisson et cuisez 10 minutes. Laissez refroidir.

Au moment de servir, saupoudrez de piment d'espelette, fleur de sel et noisettes caramélisées.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍫 Chocolat noir : magnésium + fer, réduit stress, SPM et fringales
- 🌿 Tofu soyeux : protéines douces, énergie stable, soutien hormonal
- 🌰 Huile de sésame : anti-crampes, anti-inflammatoire, équilibre hormonal
- 🌰 Noisettes : magnésium + bonnes graisses, calment le système nerveux
- 🔥 Piment d'Espelette : stimule la circulation, utile pendant 🩸🟡
- 🍯 Sirop d'érable : énergie douce sans pic de glycémie



Pink Quinoa porridge cozy & creamy



2-3 portions



20 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de quinoa rincé
- 2 CàS graines de chia
- 2 tasses de lait végétal
- 3 CàS jus de betterave lactofermentée
- 4 CàS de miel, 1 càc vanille
- 1 tasse de pommes coupées en cubes
- 100 ml de crème de coco
- 1 sachet de camomille
- 1 CàS huile de coco
- 1 c.à.c de cannelle
- Grenade (*facultatif*)
- 2 CàS amandes effilées
- 2 CàS pépites de chocolat noir
- 2 càs Yaourt grec végétal (*facultatif*)

1 CàS = 1 cuillère à soupe

1 Càc = 1 cuillère à café

La méthode

1. Rincez le quinoa sous l'eau froide pour éliminer les traces d'amertume et pesticides.
2. Dans une casserole moyenne, mélangez le quinoa, le lait végétal et sachet de camomille et cannelle. Portez à ébullition douce.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15- 20 min jusqu'à ce que le quinoa soit moelleux.
4. Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir les pommes coupées en cubes avec l'huile de coco, 1 c.à.c de sirop de yacon et la cannelle jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réservez.
5. Retirez le quinoa du feu et laissez tiédir légèrement.
6. Incorporez la miel, le jus de betterave lactofermentée, le crème de coco et les graines de chia. Mélangez bien.
7. Servez dans des bols, ajoutez les pommes caramélisées, saupoudrez d'amandes effilées, pépites de chocolat noir et grenade si désiré.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

🍷 Jus de betterave lactofermentée : fer biodisponible essentiel pendant les règles

🌿 Quinoa : protéines complètes + fer pour l'énergie

🐟 Graines de chia : oméga-3 anti-inflammatoires

🌰 Amandes : magnésium pour détendre les muscles

🍯 Sirop de yacon : IG très bas, énergie stable

🌶️ Cannelle : réduit crampes et inflammation

🔥 Recette chaude : réconfortante



***Recettes
phase folliculaire
Lune croissante***



La méthode

1. Dans un grand bol, préparez la marinade, coupez tous les ingrédients et faites mariner 1h au frigo.

Pour assembler les rouleaux :

2. Préparez votre espace de travail avec un récipient d'eau chaude (pour tremper les galettes), une planche à découper, le bol avec les ingrédients marinés et une plaque avec papier sulfurisé.

3. Trempez chaque galette de riz 30 secondes dans l'eau chaude.

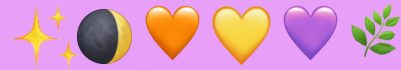
4. Placez-la sur la planche, ajoutez 1 c.à.s du mélange (sans trop de liquide), pincez les bords et roulez la galette.

5. Déposez-la sur la plaque. Répétez 10 fois.

6. Parsemez de graines de sésame.

Pour la sauce : Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce épaisse et onctueuse.

Servez les aumônières avec la sauce saté.



Aumônière Arc-en-Ciel

Vitalité hormonale



10 pièces



25 minutes

+ 1h de marinade

INGRÉDIENTS

Pour les aumônières :

- 4 carottes râpées
- ¼ chou rouge (à la mandoline)
- 250 g de champignons de Paris (en cubes)
- ½ botte de radis (coupés en 4)
- 100 g d'edamames frais
- ½ botte de ciboulette/coriandre ciselée
- 2 gousses d'ail ciselées
- 1 c.à.s de gingembre râpé
- 2 c.à.s de graines de sésame
- 200 g de tofu fumé en cubes
- 10 feuilles de riz rond (petite taille)

Marinade :

- 2 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de vinaigre de riz
- 1 c.à.s de sirop d'érable
- 2 c.à.s d'huile de sésame

Saté Sauce :

- 2 c.à.s de beurre de cacahuète
- 50 g de cacahuètes
- 2 c.à.s d'huile de sésame
- 2 c.à.s de vinaigre de riz
- Jus d'1 citron
- 1 c.à.s de gingembre frais
- 1 gousse d'ail hachée
- 3 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de sirop de yacon ou agave
- 200 ml de crème de coco
- Eau si besoin



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🌈 Riche en couleurs : antioxydants pour les ovaires, diminue l'inflammation
- 🌿 Beaucoup de cru : clarté mentale, énergie et nutriments.
- ♥️ Fibres + légumes : soutiennent foie et intestin pour l'équilibre œstrogénique
- 🔥 Phyto-œstrogènes doux : tofu, sésame, edamame
- 😊 Bons gras + protéines : énergie stable sans pic glycémique
- ★ Saveurs vives : gingembre, citron, vinaigre dynamisant



Rose Harmony Snack

Crackers maison et houmous rose



12 portions



45 minutes

INGRÉDIENTS

Garniture :

- 5 petits cornichons
- 1 poignée de pistaches hachées
- 1 carotte colorée
- ½ grenade
- 5 radis roses
- Fleur d'ail (déco)
- Crackers maison :
- 35 g de graines de courge
- 35 g de graines de tournesol
- 45 g de graines de sésame (noir ou blanc)
- 45 g de graines de chia
- 35 g de graines de lin
- ½ c.à.c d'ail en poudre
- ½ c.à.c de sel
- Poivre
- 200 ml d'eau

Pink houmous :

- 250 g de pois chiches cuits
- 50 g d'huile d'olive (2 c.à.s)
- 30 g de tahini (1 c.à.s)
- Jus d'½ citron jaune
- 30 g de jus de betterave lactofermentée (2 c.à.s)
- ½ c.à.c de cumin
- ½ c.à.c de sel
- ½ c.à.c d'ail en poudre ou ½ gousse
- Eau selon besoin



La méthode

Crackers :

Préchauffez le four à 150°C.

Mélangez tous les ingrédients des crackers dans un bol.

Laissez reposer 20 min au frigo pour que le chia et le lin s'hydratent et compactent le mélange.

Étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Aplatissez à 5 mm d'épaisseur avec un rouleau entre deux feuilles de papier.

Cuisez 35 min, sortez la plaque et retournez le mélange.

Cuisez encore 25-35 min jusqu'à ce que les bords dorent.

Laissez refroidir, puis cassez/coupez à la main.

Houmous rose :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.

Mixez jusqu'à texture très lisse et crémeuse. Ajoutez de l'eau froide si nécessaire.

Crudités :

Lavez, épluchez et coupez les légumes à la mandoline ou à l'éplucheur.

Mettez-les dans de l'eau glacée pour les rendre plus croquants jusqu'au service.

Dressez joliment avec le houmous rose, les crackers et les garnitures.

Pourquoi c'est hormones-friendly ?

🥕 Crudités colorées : détox douce, protègent les ovaires

🍉 Grenade : boost naturel d'œstrogènes

🌰 Pistaches : bons gras + magnésium pour l'humeur stable

🌿 Crackers aux graines : oméga-3 + zinc pour un follicule fort

❤️ Houmous rose : fer, folates, phyto-œstrogènes doux

🥬 Betterave lactofermentée : soutient le microbiote et la digestion

🫒 Huile d'olive + tahini : anti-inflammatoires, équilibre hormonal



Miam ô Fruits

“Éclat Folliculaire”

Booster d'énergie et glow



1 portions



10 min

INGRÉDIENTS

- 1 banane bien mûre
- 1 c.à.s de jus de citron frais
- 1 c.à.s d'huile riche en oméga-3 (colza, lin ou sésame)
- 2 c.à.s de lin et sésame broyés
- 2 c.à.s d'un mélange de graines et noix (macadamia, courge, noix)
- 100 g de fruits rouges frais
- 1 poire
- ½ kiwi

La méthode

1. Écrasez la banane bien mûre à la fourchette dans un bol.
2. Ajoutez l'huile et le citron et émulsionnez bien pour obtenir une crème onctueuse.
3. Couvrez de fruits frais colorés pour un bol appétissant.
4. Parsemez les graines broyées et les noix concassées.
5. Dégustez en prenant le temps de bien mastiquer pour une bonne digestion.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍌 Banane : énergie + boost d'humeur
- 🍋 Citron : vitamine C pour absorption du fer + soutien du foie
- 👉 Huile oméga-3 : anti-inflammatoire
- 🌿 Lin & sésame : lignanes qui soutiennent les œstrogènes
- 🥜 Graines & noix : magnésium + graisses saines
- 🍓 Fruits rouges : antioxydants + vitamine C
- 🍏 Poire : fibres pour transit et détox

Bienfaits clés :

- Soutien naturel des œstrogènes
- Énergie stable et clarté mentale
- Prépare l'ovulation
- Soutien digestif doux



La méthode

Pour la sauce :

1. Trempez les noix de cajou 4h dans de l'eau chaude (ou faites-les bouillir 15 min pour un résultat plus rapide).

2. Mettez tous les ingrédients de la sauce dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir une sauce épaisse et lisse (si elle a besoin de plus d'eau, ajoutez-en un peu).

Pour la salade :

3. Lavez et coupez la laitue iceberg en deux, puis encore en deux et enfin en morceaux (pas trop petits).

4. Coupez l'avocat en dés. Lavez le chou kale, retirez les côtes et hachez-le grossièrement. Laissez la peau du concombre, puis tranchez-le.

5. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier avec la sauce.

6. Enfin, parsemez de levure nutritionnelle et de noix hachées.



Green Goddess Bowl

Energie fraîche et gourmande



4 portions



20 minutes

INGRÉDIENTS

Sauce :

- 1 avocat
- 80 ml d'huile d'olive pressée à froid
- 1 c.à.c de moutarde de Dijon
- 3 c.à.s de vinaigre de cidre non traité
- 50 g de noix de cajou (activées ou trempées)
- 1 c.à.s de miel
- Sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- ½ botte de coriandre ou persil frisé
- ½ bouquet d'oignon cébette
- Optionnel : Feta ou œuf dur

Pour la salade :

- ½ laitue iceberg ou romaine
- 1 avocat en cubes
- ½ botte de kale
- ½ bouquet d'oignon cébette ciselée
- ½ botte de coriandre ou persil frisé
- ½ concombre
- 1 poignée de noix hachées
- 1 c.à.s de levure nutritionnelle



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🥑 Avocat : bons gras pour fabriquer les hormones, énergie
- 🫒 Huile d'olive : anti-inflammatoire, soutient le foie pour l'équilibre œstrogénique
- 🌰 Noix de cajou & noix : zinc + oméga-3 pour la maturité du follicule
- 🌿 Coriandre / Persil : détox œstrogénique naturelle + vitamine C pour la qualité ovocytaire
- 🧄 Cébettes + ail : soutiennent le microbiote et le transit
- 🥬 Romaine / Kale : folates qui soutiennent l'ovulation + fibres pour l'équilibre hormonal
- 🥒 Concombre : hydratation + minéraux pour la vitalité
- ✨ Levure nutritionnelle : vitamines B pour l'énergie et la clarté mentale



Courgettes ***Vitalité Folliculaire***

Spaghettis crus, sauce napolitaine,
boulettes végétales et bromage



2 portions



30 minutes

INGRÉDIENTS

Boulettes de pois chiches :

- 1 bocal en verre de pois chiches (230 g égouttés)
- 100 g de champignons blancs
- 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c d'estragon
- 1 c.à.s de moutarde de Dijon
- ¾ tasse de chapelure nature
- 1 œuf

La napolitana maison :

- ½ oignon
- 4 tomates mûres
- 100 gr tomates concassées
- ½ carotte
- ¼ botte de basilic
- Spaghettis :
- 2 courgettes (spiralisées)
-

Bromage (fromage végétal hormones-friendly) :

- 2 c.à.s de levure nutritionnelle
- 2 c.à.s de graines de courge
- 2 c.à.s d'amandes ou noix
- ½ c.à.c d'ail en poudre

La méthode

Boulettes de pois chiches :

1. Mixez champignons + oignon + ail, et assaisonnez.
2. Faites revenir ce mélange 10 min dans l'huile d'olive.
3. Mixez les pois chiches jusqu'à texture granuleuse.
4. Mélangez dans un bol : pois chiches, mélange de champignons et les autres ingrédients, et ajustez l'assaisonnement.
5. Préchauffez le four à 180°C et tapissez une plaque de papier cuisson (*ça marche aussi au Airfryer*).
6. Formez des boulettes avec les mains humides, trempez-les dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Déposez sur la plaque.
7. Cuisez 20 minutes et réservez.

Sauce napolitaine maison :

8. Faites sauter les légumes 5 minutes avec le basilic.
9. Mixez pour obtenir une sauce lisse. Réservez.

Bromage :

10. Mixez tous les ingrédients jusqu'à texture granuleuse.

Dressage :

11. Spiralisez les courgettes en spaghettis (crus ou sautés 2 minutes).
12. Étalez la sauce napolitaine en base dans l'assiette.
13. Ajoutez les spaghettis de courgette.
14. Placez quelques boulettes par-dessus et saupoudrez de bromage.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🥒 Courgettes crues : riches en enzymes vivantes, vitamines C et B pour accompagner la montée des œstrogènes
- 🌱 Pois chiches : fer, folates, protéines végétales pour l'énergie stable
- 🍄 Champignons : vitamine D + fibres prébiotiques pour le microbiote
- 🍅 Tomates : lycopène antioxydant, acide doux qui active les enzymes digestives
- 🌿 Bromage végétal : alternative légère et anti-inflammatoire au fromage
- 🍷 Levure nutritionnelle + graines : vitamines B, zinc, magnésium pour l'équilibre hormonal
- ⚡ Digestion dynamisée : en phase folliculaire, la digestion est naturellement plus active. Cette recette crue + acidité douce stimule sans agresser

Astuce naturo

Trempez les noix et graines quelques heures avant utilisation pour réduire les anti-nutriments et améliorer le transit.



Recettes
Phase ovulatoire
Pleine lune





Éclat Rouge Fresh Bowl

Gaspacho ancien aux herbes fraîches



4-5 portions ⌚ 30 minutes

+ 30 minutes au frais

INGRÉDIENTS

- 4 tomates anciennes bien mûres
- 1 gros concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 1 oignon
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 60 ml d'huile d'olive extra vierge
- 2 c.à.s de vinaigre de xérès ou balsamique blanc
- 1 c.à.s de sirop d'agave
- Sel & poivre
- 6-8 olives (vertes ou noires)
- 4 tranches de pain d'épeautre (2 pour le gazpacho, 2 pour les croûtons)
- 6 tomates cerises (déco)
- Fleurs & herbes fraîches : basilic, thym citron, ciboulette, capucine

La méthode

Préparation des légumes :

1. Lavez et coupez grossièrement les tomates, le concombre et les poivrons.
2. Épluchez l'ail.
3. Faites revenir les poivrons, l'ail et l'oignon pour rehausser la saveur.

Dans un blender :

Ajoutez tous les ingrédients (légumes revenus, tomates, concombre, 2 tranches de pain, huile, vinaigre, sirop d'agave, sel, poivre).

4. Mixez jusqu'à texture lisse et fluide.

L'élément clé : tamisez la préparation à travers un tamis fin pour une texture finale ultra-lisse.

5. Goûtez et ajustez le vinaigre ou le sel selon votre goût.

Repos :

Placez au frigo 30 minutes minimum pour que les saveurs s'harmonisent.

Croûtons à l'ail :

Faites légèrement griller les 2 tranches d'épeautre restantes (au four ou poêle) avec un filet d'huile d'olive, poudre d'ail et romarin (optionnel).

Dressage :

Versez le gazpacho dans des bols, décorez avec olives, herbes fraîches, fleurs, tomates cerises et croûtons à l'ail.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍅 Tomates anciennes : lycopène puissant qui protège l'ovocyte et réduit l'inflammation
- 🥒 Concombre : hydratation essentielle pendant l'ovulation (pic d'œstrogènes)
- 🫒 Olives : bonnes graisses qui nourrissent le système hormonal et soutiennent la production d'hormones sexuelles
- 🌿 Herbes fraîches & fleurs : chlorophylle pour détox douce du foie, qui gère les œstrogènes
- 🌶️ Poivrons : vitamine C qui soutient la production de progestérone post-ovulation
- 🔥 Ail & oignon : soutiennent le microbiote et la circulation
- ✨ Vitalité & expansion : recette fraîche et vivante, parfaite pour l'énergie haute de l'ovulation.

Astuce naturo

Le secret du gazpacho parfait : le tamiser pour une texture veloutée et le laisser reposer au frigo pour que les saveurs se marient harmonieusement.



Smoothie Bowl

"Glow Ovulation"



1-2 portion ⌚ 5 minutes

+ 6h de congélation

INGRÉDIENTS

- 100 g de fraises/framboises congelées
- 1 banane mûre congelée
- 100 ml de lait de coco
- 30 ml de crème de coco et/ou yaourt de coco
- 1 c.à.c de poudre de maca
- ¼ c.à.c de cardamome

Toppings (optionnel) :

- Fruits frais coupés
- Noix de coco râpée
- Granola
- Noix concassées

@himal_moove & @regalames.fr

La méthode

1. Congelez la banane au moins 6h à l'avance (les fruits rouges peuvent être achetés surgelés).
2. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
3. Versez dans un bol et ajoutez vos toppings préférés si désiré.
4. Dégustez immédiatement !

💡 **Astuce :** Les fruits congelés préservent tous leurs nutriments sans conservateurs.

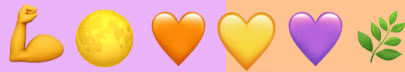
Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍓 Fruits rouges : antioxydants puissants pour protéger les ovaires pendant l'ovulation
- 🥥 Coco : énergie rapide mais stable, acides gras pour la lubrification naturelle et le glow de la peau
- 🌿 Maca : adaptogène qui équilibre les hormones féminines, soutient l'ovulation et booste la libido
- 🌟 Cardamome : aide à la digestion, apaise les ballonnements
- 🍌 Banane : potassium + magnésium pour l'énergie et l'humeur stable
- 🌸 Fibres : soutiennent l'équilibre œstrogénique via le transit

Astuce naturo

🥥 La coco, star de l'ovulation : ses acides gras à chaîne moyenne donnent de l'énergie immédiate, favorisent la lubrification naturelle et sont super digestes, parfaits pour cette phase haute en énergie.





Asperges & Hollandaise Végétale

Tapenade de poivrons rôtis



2-3 portions



25 minutes

+ 2-4h trempage des noix de cajou

INGRÉDIENTS

Les asperges :

- 1 botte d'asperges vertes
- 1 c.à.s d'huile d'olive extra vierge
- 1 c.à.s de jus de citron ou lime
- 1 c.à.s de zeste de citron
- Herbes ciselées (aneth)

Tapenade de poivrons rôtis :

- 1 poivron rouge
- 5 olives noires dénoyautées
- ½ petite gousse d'ail
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c de vinaigre balsamique
- Sel + poivre
- Thym frais

Hollandaise végétale :

- 60 g de noix de cajou trempées
2-4h (ou faire tremper 10 min
dans de l'eau chaude)
- 40 ml d'eau
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de levure nutritionnelle
- ½ c.à.c de curcuma
- ½ c.à.c de moutarde douce ou
Dijon
- 1 pincée de sel
- Poivre blanc
- 1 petite gousse d'ail

La méthode

Asperges :

1. Lavez les asperges et cassez la base dure (elle se casse naturellement à l'endroit idéal). Si elles sont épaisses, pelez légèrement la base avec un épluche-légumes.

2. Chauffez une poêle avec un filet d'huile d'olive à feu vif. Saisissez les asperges pendant 2 minutes.

Couvrez et laissez cuire 1 minute à la vapeur.

3. Ajoutez le jus de citron, le zeste et l'aneth ciselé juste avant de servir.

Tapenade de poivrons rôtis :

4. Faites rôtir le poivron rouge au four (200°C, 20-25 min) ou à la flamme directe jusqu'à ce que la peau noircisse, et laissez tiédir dans un bol couvert, puis pelez et épépinez.

5. Placez le poivron dans un mixeur avec les olives, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre et le thym. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

Hollandaise végétale :

6. Faites tremper les noix de cajou 2 à 4 heures dans l'eau froide (ou 10 minutes dans l'eau très chaude pour une option rapide). Égouttez.

7. Placez les cajou égouttées dans un blender avec l'eau, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, la levure nutritionnelle, le curcuma, la moutarde, le sel, le poivre blanc et l'ail. Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et crémeuse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

8. (Optionnel) Réchauffez la sauce à feu très doux pendant 1 à 2 minutes dans une petite casserole. Ne la faites pas bouillir pour éviter qu'elle ne fige.

Dressage :

Disposez les asperges dans une assiette. Nappez-les de hollandaise végétale et ajoutez une cuillère de tapenade de poivrons sur le côté. Servez immédiatement.

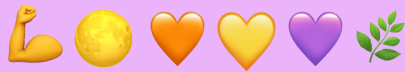
 *La hollandaise végétale peut aussi accompagner des pommes de terre vapeur, du tofu grillé, des brocolis ou être servie en dip.*



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 💧 Asperges : diurétiques et hydratantes, réduisent l'inflammation
- 🌿 Folates (B9) : soutiennent le cycle, l'énergie et la qualité ovocytaire
- 🌱 Fibres prébiotiques : bon microbiote pour bon métabolisme hormonal
- 🍋 Citron + herbes : détox douce du foie, clé pendant l'ovulation
- 🥜 Hollandaise végétale : acides gras des cajou + huile d'olive soutiennent l'ovulation et l'équilibre œstrogénique
- ✨ Levure nutritionnelle : vitamines B pour énergie, humeur et métabolisme hormonal
- 🔥 Curcuma : anti-inflammatoire, réduit l'inconfort digestif
- 🌶️ Poivrons rouges : vitamine C qui protège les ovocytes, booste collagène et éclat de peau
- 🫒 Olives + huile d'olive : graisses mono-insaturées pour équilibre hormonal





Panna Cotta Éveil Féminin

Cacao et fruits rouges



6 portions



25 minutes

+ 2h au frais

INGRÉDIENTS

Pour la panna cotta :

- 250 g de lait de coco
- 70 g de noix de cajou trempées
- 20 g de sirop d'agave
- Pincée de sel de mer
- 20 g de cacao en poudre
- 2 g (½ c.à.c) de jus de citron
- 50 g d'huile de coco fondue
- 2 c.à.c d'agar-agar dissout dans ¼ tasse d'eau

Pour le crumble :

- 100 g de noisettes
- 50 g de graines de lin
- 50 g de graines de chia
- 30 g de cassonade
- ½ c.à.c de sel de mer
- 2 c.à.s de jus d'orange
- 2 c.à.c de zeste d'orange râpé
- 3 c.à.s d'huile de coco

Pour la confiture crue :

- 100 g de fraises
- 100 g de framboises
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.s de graines de chia

La méthode

Panna cotta :

1. Préparez vos moules à panna cotta et faites de la place dans votre réfrigérateur.

2. Dissolvez l'agar-agar dans ¼ de tasse d'eau en remuant bien. Réservez.

3. Dans un blender, mixez le lait de coco avec les noix de cajou trempées, le sirop d'agave, le sel, le jus de citron et le cacao en poudre jusqu'à texture lisse.

4. Ajoutez l'huile de coco fondue et mixez bien. Ajoutez l'agar-agar dissout et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

5. Versez dans des moules, laissez refroidir légèrement et transférez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Crumble :

6. Préchauffez le four à 160°C.

7. Dans un robot culinaire, ajoutez tous les ingrédients du crumble et mixez plusieurs fois jusqu'à obtenir une texture granuleuse de crumble.

8. Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, aplatissez à 5 mm d'épaisseur et cuisez 15 minutes. Surveillez pour éviter que ça ne brûle.

9. Laissez refroidir et cassez en morceaux.

Confiture crue :

10. Mixez les baies dans un robot jusqu'à texture granuleuse et fruitée.

11. Ajoutez le jus de citron et les graines de chia. Mélangez bien.

12. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Dressage :

Démoulez délicatement les panna cotta. Ajoutez une cuillère de confiture crue et parsemez de crumble croustillant.

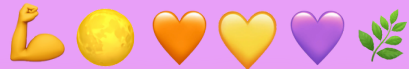


Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🍫 Cacao cru : magnésium, fer, théanine pour la libido, l'énergie et l'humeur. Booste dopamine et sérotonine
- 🥛 Lait & huile de coco : acides gras MCT pour énergie stable, aide l'absorption des vitamines A et E (fertilité)
- 🌰 Noix de cajou trempées : zinc pour l'ovulation, tryptophane pour l'humeur, texture crémeuse sans lait
- 🍯 Sirop d'agave : sucre doux et stable, évite les pics glycémiques
- 🍷 Baies crues : antioxydants qui protègent les cellules et les follicules, vitamine C pour la fertilité
- 🌱 Graines de lin & chia : oméga-3 pour peau lumineuse, bonne humeur, effet anti-inflammatoire
- 🍊 Zeste & jus d'orange : vitamine C qui augmente l'absorption du fer du cacao

Astuce naturo

Pourquoi tremper les cajou ? Cela active les nutriments, les rend plus digestes et protège la flore intestinale (essentielle au bon métabolisme des hormones).



Dhal Soleil du Cycle

Riz parfumé et crudités



4 portions



25 minutes

INGRÉDIENTS

Pour le dhal :

- 250 g de lentilles corail
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre râpé
- 1 c.à.c de curcuma frais râpé
- 1 boîte de crème de coco (400 ml)
- 2 tomates fraîches en dés
- 2 carottes en rondelles
- 200 g de tomates concassées
- 1 c.à.s d'huile de coco ou olive
- 1 c.à.c de curry doux
- 1 c.à.c de cumin moulu
- ½ c.à.c de cannelle
- ½ c.à.c de paprika
- 700 ml d'eau
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche
- Un filet de citron
- Crudités et pousses (déco)

Pour le riz parfumé :

- 200 g de riz basmati (ou basmati-jasmin)
- 1 c.à.s d'huile de coco
- ½ c.à.c de sel
- 350 ml d'eau filtrée
- 1 petit zeste de citron
- 1 feuille de laurier
- Quelques fleurs séchées (jasmin ou rose alimentaire)

La méthode

Pour le dhal :

1. Dans une casserole, chauffez l'huile puis ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites revenir 3 minutes.

2. Ajoutez les épices (curcuma, curry, cumin, cannelle, paprika) et faites revenir 1 minute pour libérer les arômes.

3. Ajoutez les tomates fraîches et les carottes. Faites revenir 2 minutes de plus.

4. Ajoutez les lentilles corail rincées, puis versez l'eau, la crème de coco et les tomates concassées. Mélangez et salez légèrement.

5. Laissez mijoter 20 à 25 minutes à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

6. Terminez avec un filet de citron et de la coriandre fraîche.

Pour le riz parfumé (spécial digestion légère) :

7. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit presque claire (cela élimine l'amidon et rend le riz plus léger, idéal en ovulation).

8. (Optionnel mais recommandé) Faites tremper le riz 10 minutes puis égouttez.

9. Nacrez : Dans une casserole, chauffez l'huile de coco puis ajoutez le riz, et remuez

1 minute pour le rendre brillant.

10. Ajoutez l'eau, le sel, le zeste de citron, la feuille de laurier et les fleurs séchées et portez à ébullition. Couvrez immédiatement et cuisez 15 minutes à feu très doux. Laissez reposer 10 minutes sans ouvrir le couvercle.

Dressage :

Coupez quelques crudités pour ajouter de la couleur. Ajoutez des graines de tournesol et de courge pour le croquant, et des pousses pour la vitalité.

Servez le dhal avec le riz parfumé et les crudités comme sur la photo.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- ♥ Lentilles corail : fibres + protéines végétales qui stabilisent la glycémie (important quand les œstrogènes sont hauts) et soutiennent la santé intestinale
- 🍅 Tomates + carottes : antioxydants protecteurs (vitamine A + lycopène) pour les cellules reproductives
- 🥥 Coco : bons lipides pour les hormones, satiété sans lourdeur, soutien du système endocrinien et équilibre émotionnel
- 🌿 Épices qui soutiennent l'ovulation:
 - *Curcuma* : anti-inflammatoire, aide le foie à gérer les œstrogènes
 - *Gingembre* : active la circulation pelvienne
 - *Cumin & curry* : digestion légère (système digestif = organe clé hormonal)
 - *Cannelle* : stabilité glycémique
- 🌱 Crudités & pousses : enzymes vivantes, vitalité haute, meilleure assimilation
- 🍊 Citron : vitamine C pour soutenir la production de progestérone post-ovulation



Recettes
Phase lutéale
Lune décroissante





Cocoon de Carottes Confites

Miso et crème racine



3-4 portions



35minutes

INGRÉDIENTS

Marinade carottes et fanes :

- 6 carottes avec leurs fanes
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Zeste et jus d'orange
- 1 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de miel
- 2 c.à.s de pâte miso blanc
- 1 c.à.c de paprika doux ou piment d'Espelette

Pour le pesto :

- Feuilles de carottes (ou coriandre)
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 poignée d'amandes (ou graines de tournesol)
- Sel et poivre
- Jus et zeste d' citron

Houmous de topinambour :

- 300 g de topinambours
- 2 c.à.s de tahini
- 1 petite gousse d'ail (ou rôtie pour plus de douceur)
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 c.à.c de zeste de citron
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre
- 1-3 c.à.s d'eau chaude (pour ajuster la texture)

Pour servir :

- Herbes fraîches : persil, aneth ou ciboulette
- Grenade



La méthode

Carottes confites :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Épluchez et coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur et disposez-les sur une plaque de cuisson.
3. Arrosez d'huile d'olive et mélangez pour bien enrober.
4. Ajoutez tous les ingrédients de la marinade (zeste et jus d'orange, sauce soja, miel, miso, paprika) et mélangez bien.
5. Enfourez 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres et caramélisées.

Pesto de fanes :

6. Mixez tous les ingrédients (fanes de carottes, huile d'olive, amandes, sel, poivre, jus et zeste de citron) jusqu'à obtenir une texture granuleuse.

Houmous de topinambour :

7. Épluchez les topinambours et coupez-les en morceaux.
8. Faites-les cuire à la vapeur 12-15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. La cuisson vapeur préserve la digestibilité et les prébiotiques.
9. Placez les topinambours cuits dans un blender avec le tahini, l'ail, le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre.
10. Mixez longuement jusqu'à obtenir une texture ultra lisse et crémeuse. Plus vous mixez, plus c'est aérien.
11. Ajustez la texture avec 1 à 3 c.à.s d'eau chaude ou un filet d'huile selon la consistance désirée.

Dressage :

Disposez l'houmous de topinambour dans une assiette. Ajoutez les carottes confites, le pesto de fanes, les herbes fraîches et quelques graines de grenade.

Pourquoi c'est hormones-friendly ?

🥕 Carottes confites : cuisson douce et lente, rassurante et digeste pour la phase lutéale

🥄 Miso : probiotiques qui soutiennent le microbiote, régulent les œstrogènes, améliorent l'humeur et réduisent l'inflammation prémenstruelle

🌿 Utilisation intégrale : fanes, tiges, racines pour respect du vivant et concentration en nutriments

🌱 Fibres + bons lipides : index glycémique stable pour réduire anxiété prémenstruelle, irritabilité, compulsions et migraines

🍠 Topinambour : riche en inuline (prébiotique), réduit l'inflammation, IG bas, stabilise l'humeur, harmonise l'axe intestin-foie

🌙 Tahini : calcium, magnésium, zinc essentiels à la production de progestérone, apaise le système nerveux

🌿 Herbes digestives : réduisent les ballonnements et lourdeur fréquents avant les règles

🌳 Racines pour l'ancrage : aliments yin, nourrissants, parfaits pour se relier au calme et à l'énergie introspective et féminine de cette phase

Astuce naturo

La cuisson vapeur des topinambours préserve les prébiotiques et améliore la digestibilité. Pour un houmous ultra-onctueux, mixez longuement !





Toast Solstice Orangé

Brunch mood



4 portion



30 minutes

INGRÉDIENTS

Pour le dip de potiron rôti :

- 150 g de feta égouttée
- 70 ml de yaourt grec nature
- 2 c.à.s de tahini
- ½ potimarron grillé
- 1 c.à.s de sirop d'agave
- 2 c.à.c de thym frais ou romarin
- 1 tête d'ail rôti
- 1 c.à.c de curcuma frais râpé
- Poivre noir fraîchement moulu

Garnitures :

- Thym frais
- 4 œufs pochés
- 4 tranches de pain au levain
- 2 poivrons grillés
- 4 tomates séchées
- 16 amandes ou noix hachées
- Herbes fraîches
- Piment d'Espelette



***Ce dip peut aussi être servi en apéritif
ou dans d'autres préparations.***



La méthode

Légumes rôtis :

1. Préchauffez le four à 180°C.

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposez les dés de potimarron (gardez la peau, retirez seulement les graines).

2. Sur la même plaque, disposez les gros morceaux de poivron (retirez graines et membranes blanches).

3. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 30 minutes.

Œufs pochés :

4. Dans une petite casserole, portez l'eau à mi-ébullition. Ajoutez 3 c.à.s de vinaigre blanc.

5. Laissez frémir à feu moyen-vif. Cassez délicatement les œufs un par un dans l'eau et laissez cuire 3 minutes sans les toucher (*pour des œufs coulants*).

6. Retirez délicatement avec une écumoire et plongez dans un bol d'eau glacée pour stopper la cuisson.

Préparation :

7. Hachez les tomates séchées et les amandes.

8. Préparez le dip : Placez tous les ingrédients du dip (potimarron rôti, feta, yaourt grec, tahini, sirop d'agave, thym, ail rôti, curcuma, poivre) dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse. Ajustez de la texture avec un peu d'eau ou d'huile d'olive si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressage :

Faites griller le pain au levain.

Tartinez généreusement de dip de potiron. Ajoutez les poivrons grillés, les tomates séchées, un œuf poché, les amandes hachées, les herbes fraîches et une pincée de piment d'Espelette.

Pourquoi c'est hormones-friendly ?

🎃 Potiron rôti : ultra riche en bêta-carotène (précurseur de vitamine A) qui soutient la production de progestérone, et des fibres pour stabiliser la glycémie

🥚 Œufs pochés : choline pour soutenir le foie dans la détox hormonale, protéines stables qui évitent le crash énergétique

🥬 Légumes grillés : antioxydants qui diminuent l'inflammation (SPM, douleurs), minéraux (magnésium, potassium) pour apaisement nerveux et réduction de la rétention d'eau

🍞 Pain au levain : glucides lents qui stabilisent l'humeur et limitent les compulsions sucrées, fermenté donc plus digeste

🌿 Tahini : calcium, magnésium pour apaiser le système nerveux

🔥 Curcuma : anti-inflammatoire puissant

🧀 Feta + yaourt grec : calcium, probiotiques, texture crémeuse réconfortante

🌟 Recette stabilisante : bons glucides + fibres douces = énergie linéaire, anti-SPM, digestion douce, nourrissante sans lourdeur

Astuce naturo

La peau du potimarron est comestible et concentre encore plus de nutriments ! La cuisson au four la rend tendre et délicieuse.



Mac'n Dream d'Automne

chou-fleur et crumble au levain



8 portions



35minutes

INGRÉDIENTS

Cheddar végétal :

- 2 carottes
- 1 grosse pomme de terre
- 1 petit oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 50 g de noix de cajou
- 1 c.à.s de curcuma
- 2 c.à.c de paprika
- 1 c.à.c de poudre d'ail
- 1 c.à.c de piment d'Espelette
- Sel, poivre
- Jus de ½ citron
- 4 c.à.s de levure nutritionnelle

Chapelure maison :

- 4 tranches de pain au levain
- 2 c.à.s de beurre fermier
- 1 c.à.c d'ail en poudre
- 1 c.à.s de paprika fumé
- Sel

Pour servir :

- 2 choux-fleurs
- Herbes fraîches

La méthode

Cheddar végétal :

1. Lavez, épluchez et coupez en quartiers la pomme de terre, les carottes, l'oignon et l'ail.
2. Dans une petite casserole, portez les légumes et les noix de cajou à ébullition avec juste assez d'eau pour les recouvrir. Laissez mijoter 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Transférez le tout (avec l'eau de cuisson) dans un blender. Ajoutez le curcuma, le paprika, la poudre d'ail, le piment d'Espelette, le sel, le poivre, le jus de citron et la levure nutritionnelle.
4. Mixez jusqu'à obtenir une sauce onctueuse, brillante et crémeuse.

Préparation du gratin :

5. Coupez les 2 choux-fleurs en bouquets et cuisez-les à la vapeur ou dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez bien.

6. Disposez les bouquets de chou-fleur dans un plat à four. Nappez généreusement de sauce cheddar végétal.

Chapelure maison :

7. Dans un blender, mixez le pain au levain, le beurre fermier, l'ail en poudre, le paprika fumé et le sel jusqu'à obtenir une texture grossière.

8. Parsemez la chapelure sur le gratin.

9. Enfourez 15 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Décorez avec des fleurs et herbes fraîches. Bon appétit !



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

- 🥕 Carottes : bêta-carotène (vitamine A) qui soutient la production de progestérone
- 🍠 Pomme de terre : amidon résistant (si préparée la veille) excellent pour le microbiote, IG bas, stabilise l'humeur
- 🌰 Noix de cajou : magnésium, zinc, texture crémeuse sans produits laitiers
- 🌱 Levure nutritionnelle : vitamines B pour l'énergie et le système nerveux, goût fromager naturel
- 🥦 Chou-fleur : riche en fibres, vitamine C, soutient la détox hépatique
- 🔥 Curcuma : anti-inflammatoire puissant, réduit les douleurs du SPM
- 🧈 Beurre fermier : vitamine K2, graisses saines pour l'absorption des vitamines liposolubles
- 🍞 Pain au levain : fermenté, plus digeste, glucides lents
- 🌟 Gratin réconfortant : anti-SPM, digeste, nourrissant sans lourdeur, parfait avant les règles

Astuce naturo

Amidon résistant : en préparant la sauce la veille et en la conservant au frais, l'amidon de la pomme de terre se transforme et devient bénéfique pour ton microbiote tout en abaissant l'indice glycémique !





Mini Muffins Moelleux

Pomme, cannelle et noix de pécan



6 muffins



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 50 g de poudre d'amandes
- 30 g de farine sans gluten (châtaigne)
- 1 c.à.c de levure
- 30 g de sucre de coco
- 70 g de compote de pommes
- 70 g de yaourt végétal nature
- 1 c.à.c d'extrait de vanille liquide
- 1 c.à.c de cannelle
- 3 pommes ou poires

Pour la déco :

- Éclats de noix de pécan
- 1 c.à.s de sirop d'érable
- Fleurs comestibles (optionnel)

La méthode

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Huilez le moule à muffins.
3. Épluchez, épépinez et coupez 2 pommes en cubes. Coupez la 3ème pomme en fines lamelles pour la décoration.
4. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs (poudre d'amandes, farine de châtaigne, levure, sucre de coco, cannelle) avec les pommes en cubes.
5. Ajoutez les ingrédients humides (compote de pommes, yaourt végétal, extrait de vanille) et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la pâte dans le moule à muffins préalablement graissé.
6. Disposez les lamelles de pommes en cercles sur le dessus de chaque muffin.
7. Enfournez pendant 30 minutes maximum. À la sortie du four, badigeonnez délicatement le dessus des muffins avec du sirop d'érable à l'aide d'un pinceau de cuisine (cela apporte une jolie brillance et un peu plus de gourmandise).
8. Ajoutez des éclats de noix de pécan et des fleurs comestibles pour décorer.

**Dégustez refroidis et conservez au frais.
Bon appétit !**



Pourquoi c'est hormones-friendly ?

🍏 Glycémie stable : sucre de coco + compote + fruits apportent des sucres doux qui évitent les pics d'insuline et les fringales du SPM

🌰 Boost progestérone naturelle : amandes + farine de châtaigne riches en vitamine B6, zinc, magnésium, essentiels en phase lutéale

👩♀️ Anti-stress et anti-SPM : cannelle + bonnes graisses des noix apaisent le système nerveux et réduisent l'irritabilité prémenstruelle

🌿 Digestion légère : pommes/poires cuites + fibres solubles parfaites pour le transit souvent ralenti en fin de cycle

👩♀️ Moins d'inflammation : sans gluten de blé, sans produits laitiers pour moins de ballonnements et un ventre plus confortable

🍪 Réconfort gourmand : texture moelleuse, saveurs douces et parfaites pour la phase lutéale

Astuce naturo

Si tu prépares ta compote toi-même sans sucre ajouté, tu contrôles parfaitement la douceur et tu évites les sucres cachés !



Nutella Healthy Spécial phase lutéale



1 pot



15 minutes

INGRÉDIENTS

- 200 g de noisettes crues
- 30 g d'huile de sésame (2 c.à.s)
- 4 c.à.s de sucre de coco
- 2 c.à.s de cacao cru
- 1 pincée de sel (optionnel)
-

@himal_moove & @regalames.fr

La méthode

1. Grillez les noisettes 10 minutes à 170°C pour libérer les arômes (ou utilisez des noisettes déjà torréfiées).
2. Frottez-les dans un torchon pour retirer la peau. Cette étape est optionnelle mais donne un goût plus "praliné".
3. Placez les noisettes dans un blender puissant et mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Cela prend 3 à 5 minutes. Soyez patiente, la pâte va d'abord être granuleuse puis devenir crémeuse.
4. Ajoutez le cacao cru, le sucre de coco, l'huile de sésame et une pincée de sel.
5. Mixez de nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
6. Versez dans un bocal hermétique.

Se conserve 2 semaines à température ambiante.



Pourquoi c'est hormones-friendly ?


- 🌰 Noisettes : riches en magnésium + bonnes graisses, anti-stress et anti-SPM, apaisent le système nerveux
- 🍫 Cacao cru : booste la sérotonine (hormone du bonheur), réduit les envies sucrées et les compulsions
- 🌺 Sucre de coco : indice glycémique bas (IG \approx 35), libère son énergie lentement, évite les pics sucrés et les fringales en phase lutéale
- 🌿 Huile de sésame : soutient les hormones, réduit l'inflammation, riche en lignanes
- 👶♀️ Texture crémeuse réconfortante : parfaite pour combler les envies de douceur sans déséquilibrer la glycémie
- 🌟 Alternative saine : sans sucre raffiné, sans huile de palme, sans additifs

Astuce naturo

La pâte de noisettes met quelques minutes à devenir crémeuse. N'hésitez pas à faire des pauses pour ne pas surchauffer le blender, et raclez les parois régulièrement.

Tes alliés hormones-friendly

04



Tu as compris ton cycle, découvert les besoins de chaque phase... mais concrètement, quels sont les aliments à privilégier pour soutenir tes hormones au quotidien ?

Explorons les aliments hormones-friendly, tes incontournables pour composer tes propres repas

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

Pour soutenir l'équilibre hormonal féminin.

Ces aliments sont riches en nutriments essentiels pour favoriser un cycle équilibré, soutenir la production hormonale et réduire l'inflammation.

◆ Super-aliments et plantes adaptogènes

Ashwagandha → Réduit le stress et soutient l'équilibre du cortisol (hormone du stress)

Maca → Régule les hormones, booste l'énergie et la libido

Gingembre → Anti-inflammatoire, aide à soulager les douleurs menstruelles

Cannelle → Stabilise la glycémie et réduit l'inflammation

Curcuma → Détoxifie le foie et favorise un bon métabolisme des œstrogènes

Basilic sacré (Tulsi) → Adaptogène, réduit le stress et l'anxiété

🥑 Bonnes graisses pour la production hormonale

Avocat → Riche en oméga-9, essentiel pour la production des hormones stéroïdiennes

Huile d'olive extra vierge → Anti-inflammatoire, soutient la sensibilité à l'insuline

Huile de coco → Favorise la production de progestérone et l'énergie cellulaire

Graines de lin → Riches en lignanes, aident à équilibrer les œstrogènes et source d'oméga-

3

Graines de chia → Source d'oméga-3, favorisent un bon équilibre hormonal

Graines de courge → Très riches en zinc, essentiel pour la production de progestérone

Graines de tournesol → Riches en vitamine E et sélénium, protègent les cellules hormonales

Graines de sésame (tahini) → Riches en calcium, zinc et lignanes pour l'équilibre hormonal

Noix → Excellente source d'oméga-3, soutiennent la santé hormonale et cérébrale

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

🥚 Protéines pour stabiliser la glycémie et soutenir les hormones

Œufs → Contiennent du cholestérol, précurseur des hormones sexuelles

Saumon sauvage → Riche en oméga-3, anti-inflammatoire et bon pour l'équilibre hormonal

Lentilles et pois chiches → Sources de phyto-œstrogènes naturels, favorisent un bon équilibre hormonal et stabilisent la glycémie

Tofu → Protéine complète végétale, source de phyto-œstrogènes bénéfiques

Tempeh → Protéine fermentée, plus digeste que le tofu, riche en probiotiques naturels

Quinoa → Pseudo-céréale complète, riche en protéines, fer et magnésium

Sarrasin → Sans gluten, riche en magnésium et flavonoïdes

Haricots noirs et rouges → Riches en fibres, fer et protéines, aident à stabiliser la glycémie

Edamame → Jeunes fèves de soja riches en protéines et phyto-œstrogènes

🍓 Fruits et légumes riches en antioxydants

Baies (*myrtilles, framboises, mûres, fraises*) → Riches en antioxydants pour protéger les cellules hormonales

Brocoli et chou (*chou kale, chou-fleur, chou de Bruxelles*) → Contiennent des DIM qui favorisent l'élimination des œstrogènes en excès

Patate douce → Soutient la production de progestérone et stabilise la glycémie

Épinards → Riches en magnésium, essentiel pour équilibrer les hormones

Betterave → Détoxifie le foie et soutient l'élimination hormonale, riche en fer

Grenade → Riche en antioxydants puissants, soutient l'équilibre œstrogénique

Figues → Riches en fer, calcium et fibres, excellentes pour la phase menstruelle

Persil → Diurétique naturel, riche en vitamine K et fer

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

Aliments riches en minéraux essentiels

Amandes → Source de magnésium et de vitamine E, soutient la production de progestérone

Noix du Brésil → Très riches en sélénium, favorisent la détoxification des œstrogènes en excès (2-3 par jour suffisent)

Noix de cajou → Riches en zinc et magnésium, essentiels pour l'équilibre hormonal et la production de neurotransmetteurs

Cacao cru → Source exceptionnelle de magnésium, réduit le stress et soutient l'équilibre hormonal

Dattes → Riches en magnésium et en potassium, elles aident à réduire le stress et favorisent une bonne énergie. Leur sucre naturel peut être intéressant en phase lutéale pour soutenir la production de sérotonine, mais elles doivent être consommées avec modération pour éviter les pics de glycémie

Produits laitiers de qualité (optionnel)

Feta / Fromage de chèvre → Sources de protéines et de calcium, elles contiennent moins de lactose que les fromages à base de lait de vache, ce qui peut être mieux toléré par certaines femmes souffrant d'inflammation ou de déséquilibres hormonaux (SOPK, endométriose). Privilégie toujours des versions bio et de qualité

Boissons et infusions pour réguler le cycle

Tisane de framboisier → Tonifie l'utérus et soutient la phase lutéale

Tisane d'ortie → Reminéralisante, riche en fer et en magnésium

Thé vert matcha → Riche en antioxydants, booste le métabolisme et réduit l'inflammation

Golden milk (lait d'or au curcuma) → Anti-inflammatoire puissant, apaisant pour le système hormonal

Kombucha → Favorise un bon équilibre du microbiote intestinal (essentiel pour la régulation hormonale)

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

C Algues et superaliments marins

Spiruline → Riche en protéines, fer et vitamines B, booste l'énergie

Chlorella → Détoxifiante, riche en chlorophylle, aide à éliminer les toxines

Nori, wakame → Riches en iode, essentielles pour la santé de la thyroïde (qui régule tout le système hormonal)

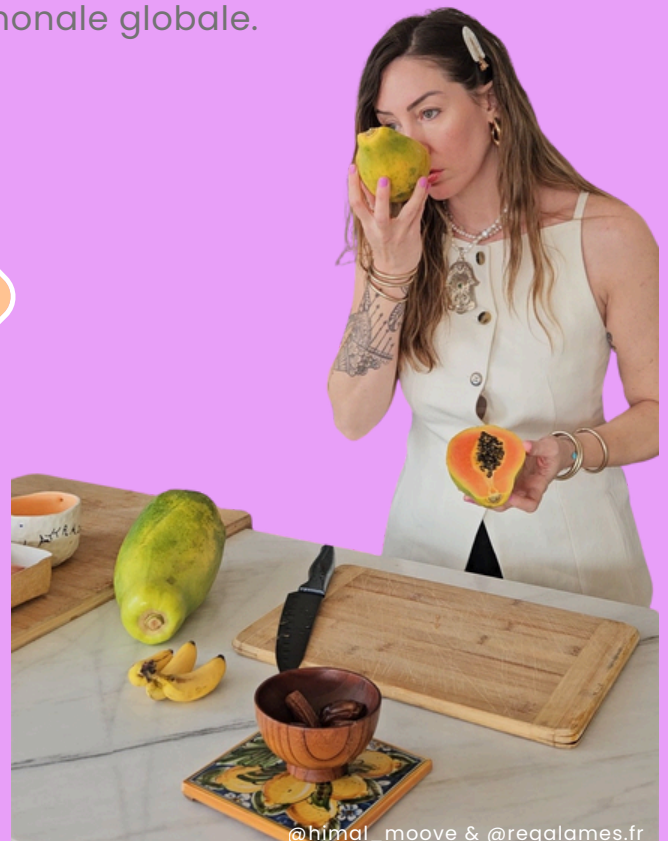
★ Compléments alimentaires naturels

Levure nutritionnelle → Riche en vitamines du groupe B, essentielles pour le métabolisme énergétique et la production hormonale, notamment la progestérone. Elle est aussi une excellente source de zinc, un minéral clé pour le cycle menstruel et la santé hormonale globale.

clique ici



**pour accéder à la liste des aliments
hormones-friendly**



Les aliments hormones-friendly essentiels

04

SEED CYCLING

Le cycle des graines (ou seed cycling) est une méthode naturelle et simple pour soutenir ton équilibre hormonal tout au long de ton cycle féminin, et aussi en préménopause et ménopause.

Elle repose sur l'idée que **certaines graines, riches en nutriments spécifiques, peuvent favoriser la production et la régulation des hormones féminines** comme les œstrogènes et la progestérone, au bon moment du cycle.

En consommant deux types de graines différentes selon les phases du cycle, tu peux:

- *Accompagner tes fluctuations hormonales naturelles;*
- *Équilibrer ton cycle féminin;*
- *Atténuer certains déséquilibres comme le SPM, les douleurs ou les cycles irréguliers;*
- *Soutenir ta digestion, ta peau et ton énergie.*

 ***C'est une approche douce, sans effet secondaire, qui peut facilement s'intégrer dans ton quotidien.***

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

Comment adapter le Seed Cycling en ménopause ?

Option 1 : Suivre le cycle lunaire 🌙

- Phase 1 (Nouvelle lune à pleine lune) : graines de lin + courge (pour "imiter" la phase folliculaire)
- Phase 2 (Pleine lune à nouvelle lune) : graines de tournesol + sésame (pour "imiter" la phase lutéale)

Option 2 : Alternier par quinzaines

- 15 jours avec lin + courge
- 15 jours avec tournesol + sésame

Pourquoi ça marche en ménopause ?

Ces graines contiennent des phytoestrogènes et des lignanes qui peuvent aider à :

- *Réduire les bouffées de chaleur*
- *Améliorer l'équilibre hormonal résiduel*
- *Soutenir la santé cardiovasculaire*
- *Maintenir une bonne digestion*
- *Stabiliser l'humeur*



Les aliments hormones-friendly essentiels

04

SEED CYCLING en visuel



Graines de lin



Graines de courge



Graines de tournesol



Graines de sésame

clique ici



**pour accéder au tableau récap'
SEED CYCLING**

Les aliments hormones-friendly essentiels

04

💡 À adapter selon tes besoins

Si tu es sensible aux variations de glycémie, limite les dattes ou associe-les à une source de protéines et de bonnes graisses (comme des amandes).

Si tu es sujette aux troubles digestifs, surveille ta tolérance aux produits laitiers et privilégie les versions de qualité (fromage de chèvre/brebis bio et non industriels).

Si tu as un SOPK, privilégie les aliments à index glycémique bas et limite les sucres naturels concentrés.

Si tu as de l'endométriose, mise à fond sur les aliments anti-inflammatoires et limite les produits laitiers même de qualité.

💡 À noter :

Chaque femme est unique, et dans certains cas, il peut être nécessaire d'ajuster la consommation de certains aliments en fonction de ton profil hormonal, de tes symptômes ou de tes besoins spécifiques.

Ces aliments peuvent être intégrés au quotidien pour soutenir naturellement ton cycle et favoriser une meilleure harmonie hormonale.

Pour un accompagnement personnalisé, nous te recommandons de consulter une naturopathe spécialisée en santé hormonale féminine comme Carolina



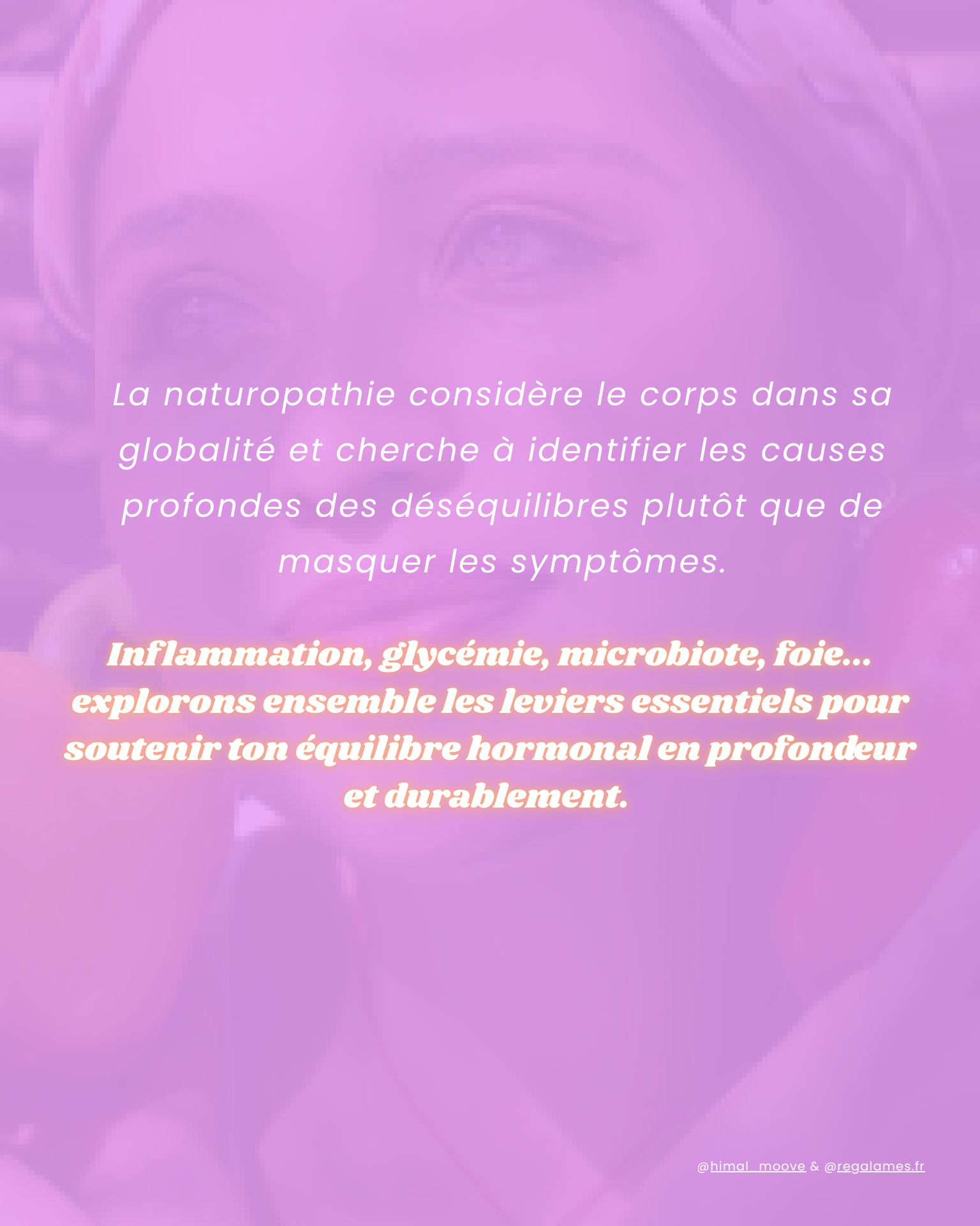
Prendre rdv avec Carolina

[clique ici](#)



La boîte à outils naturo

05



La naturopathie considère le corps dans sa globalité et cherche à identifier les causes profondes des déséquilibres plutôt que de masquer les symptômes.

***Inflammation, glycémie, microbiote, foie...
explorons ensemble les leviers essentiels pour
soutenir ton équilibre hormonal en profondeur
et durablement.***

La boîte à outils naturo

05

Les conseils naturo de Carolina

En tant que naturopathe, je crois fermement que **l'alimentation est une grande base de notre santé hormonale**. Mais parfois, notre corps a besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire sous forme de compléments alimentaires, surtout quand on vit dans un monde où le stress, la pollution et **nos modes de vie modernes mettent nos hormones à rude épreuve**.

Voici mes recommandations pour soutenir ton équilibre hormonal naturellement.



La boîte à outils naturo

05

Inflammation : le saboteur silencieux de tes hormones

Quand on parle d'hormones, on pense souvent au cycle menstruel, aux variations d'humeur, à la contraception ou à la ménopause — toutes ces phases délicates qui rythment la vie d'une femme.

Quand on parle d'inflammation, on imagine plutôt des douleurs persistantes, des déséquilibres chroniques ou une alimentation déséquilibré.

Pourtant, Quand l'inflammation s'installe, elle perturbe la communication subtile de nos hormones.

Et quand nos hormones vacillent, notre corps nous parle : fatigue, envies sucrées, irritabilité, ventre gonflé, règles douloureuse, SPM, troubles digestifs, difficultés à perdre du poids, c'est donc un déséquilibre de l'homéostasie corporelle, puis un déséquilibre hormonal.

Résultat : Ton immunité, ta digestion, ton système nerveux et tes hormones perdent leur équilibre. Et ce terrain inflammatoire devient le point de départ de nombreux troubles féminins.

La boîte à outils naturo

05

Pourquoi les femmes sont plus sensibles à l'inflammation – une perspective hormones friendly

Le corps féminin est rythmé par une alternance délicate entre œstrogènes et progestérone, deux hormones qui guident chaque dimension de notre vitalité.

Leur influence se reflète dans trois systèmes essentiels à l'équilibre global :

- ♥ Le système immunitaire;
- 🌿 Le microbiote intestinal et vaginal, étroitement lié à l'équilibre hormonal
- 🧠♀ Le système nerveux, qui module stress, repos et humeur

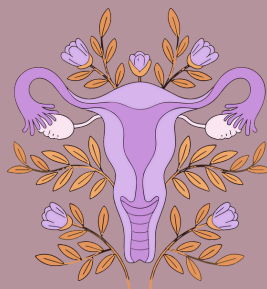
Parce que nos hormones évoluent en cycles, certains moments deviennent particulièrement sensibles à l'inflammation :

En phase prémenstruelle et menstruelle: Quand la progestérone chute et que le corps élimine l'endomètre, l'inflammation physiologique augmente.

À l'ovulation: Les œstrogènes culminent, stimulant le système immunitaire et pouvant amplifier certaines réactions inflammatoires.

🌿 **Entre 35 et 40 ans:** La baisse progressive de la progestérone, notre hormone apaisante et anti-inflammatoire, peut rendre le terrain plus réactif.

🔥 **À l'approche de la préménopause:** Les fluctuations hormonales deviennent plus irrégulières, entraînant une sensibilité accrue de l'immunité, de l'humeur et de la digestion.



La boîte à outils naturo

05

Le microbiote : l'éco-système qui chuchote à vos hormones

Quand la muqueuse intestinale s'affaiblit pour stress, pour une alimentation déséquilibré, baisse de diversité du microbiote – c'est tout un mécanisme féminin essentiel qui se dérègle : le cycle entéro-hépatique des œstrogènes.

✨ En temps normal :

- Ton foie neutralise les œstrogènes « usés »
- Il les envoie vers l'intestin pour être éliminés
- Ils quittent naturellement le corps avec les selles

🌟 Mais... quand le microbiote perd son équilibre, une enzyme (la β -glucuronidase) peut « réactiver » ces œstrogènes que le foie avait pourtant mis de côté.

Résultat :

- Ces œstrogènes sont réabsorbés dans ton sang
- Tu te retrouves en dominance œstrogénique, même sans surproduction hormonale

Et là, bonjour les symptômes :

- SPM intense
- Règles abondantes
- Acné hormonale
- Fibromes
- Endométriose



👉 **Ce n'est pas juste un "déséquilibre hormonal" : c'est souvent un trouble d'élimination, lié à ton foie, ton microbiote et ton inflammation intestinale.**

La boîte à outils naturo

05

Pourquoi ton humeur écoute aussi l'inflammation

tu te sens épuisée, plus sensible que d'habitude, irritable ou démotivée ?

Tu as l'impression que ton humeur change sans raison et que ton énergie n'est plus la même ?

Ce n'est pas une question d'imagination. C'est souvent le signe d'un terrain inflammatoire déséquilibré.

L'inflammation chronique influence aussi ton cerveau et ton équilibre hormonal :

- Une grande partie de la sérotonine, l'hormone du bien-être, est produite dans ton intestin.
- L'inflammation stimule le cortisol, l'hormone du stress.
- Elle puise dans tes réserves essentielles : magnésium, fer, vitamines du groupe B, zinc...

Ce n'est pas un manque de force ou de volonté.

C'est ton corps qui travaille intensément, en silence, pour éteindre une inflammation qui perturbe ton équilibre intérieur.

Le cercle vicieux à briser

Inflammation ↔ déséquilibres hormonaux ↔ inflammation accrue

Souvent, voilà ce qui se passe :

Inflammation de fond → foie saturé → œstrogènes mal éliminés

Microbiote fragilisé → œstrogènes réabsorbés

Dominance œstrogénique → douleurs, SPM, fatigue

Stress → encore plus d'inflammation

Et le cercle continue... jusqu'à ce qu'on décide d'agir.

A woman is shown in a meditative pose, sitting cross-legged on a stone staircase. She has her eyes closed and her hands are raised above her head, with her fingers interlaced. The background is a lush, green, natural setting with trees and foliage. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The text is centered and written in a white, sans-serif font.

Bonne nouvelle

Tu peux agir dès maintenant, pas à pas, pour apaiser cette inflammation, soutenir ton foie, ton microbiote et tes hormones pour harmoniser ton cycle grâce à la naturopathie avec la Boîte à outils:

Voici mes 10 leviers essentiels pour calmer le feu intérieur et retrouver ton énergie.

Les 10 leviers naturo pour ton équilibre hormonal

La boîte à outils naturo

05

1. L'exposition naturelle à la lumière du jour

La lumière du soleil influence notre sommeil, l'utilisation des nutriments et la régénération de notre organisme.

Action simple :

Chaque matin, expose-toi 10 à 15 minutes à la lumière naturelle.

Bienfaits :

- *Régule ton cortisol et ta mélatonine (donc tes hormones !)*
- *Stabilise ton humeur et ton sommeil*
- *Aide à synthétiser la vitamine D*



La boîte à outils naturo

05

2. Respecte les horloges biologiques de ton corps

Notre corps fonctionne selon 3 phases clés :

1. Élimination (6h - 12h)

Dans cette phase, l'énergie du corps est dirigée vers l'expulsion des déchets toxiques. La digestion consomme énormément d'énergie, il est donc important de ne pas surcharger ton corps pendant cette phase.

💡 **Conseil :** Le matin, privilégie des fruits frais riches en fibres associées à des graisses saines (noix, huile de lin, le Le miam-Ô-fruits) ou un jus vert plutôt qu'un petit-déjeuner lourd.

🍏 Petit-déjeuner équilibré = stabilité hormonale

Manger uniquement des fruits au réveil n'est généralement pas idéal en cas de déséquilibres hormonaux. Leur teneur en sucres naturels peut déstabiliser l'insuline et le cortisol.

La boîte à outils naturo

05

La formule magique :

Protéines + graisses saines + fibres + fruits.

Le Miam Ô Fruits : petit-déjeuner par excellence des naturopathes

- 1/2 banane bien écrasée à la fourchette et émulsionnée avec 2 c.à.s d'huile de colza ou lin
- 2 c.à.s rases du mélange sésame/lin broyé finement
- 1 c.à.s de mélange d'au moins 3 graines oléagineuses broyées
- 3 sortes de fruits frais de saison coupés en morceaux (sauf agrumes, melon, pastèque et fruits secs)

Autres exemples :

Pain complet au levain avec :

- Quelques tranches de kiwi ou fruits rouges 🍓
- Avocat 🥑
- Œuf poché 🍳

Smoothie équilibré :

- Base de lait de coco ou kéfir
- ½ banane + fruits rouges
- 1 c.à.s de protéines végétales (chanvre, pois)
- 1 c.à.s d'huile de lin ou beurre de coco (stabilise la glycémie)



La boîte à outils naturo

05

Le rituel "foie heureux" du matin

Chaque matin à jeun (ou avant un repas) :

1 c.à.s de vinaigre de cidre non filtré + eau tiède + pincée de curcuma et gingembre

Bienfaits :

- Active la bile
- Relance la digestion
- Soutient la détox hormonale
- Régule la glycémie
- Riche en probiotiques
- effet rassasiant
- anti-inflammatoire et alcalinisant



Pourquoi ? Le vinaigre de cidre est composé d'acide acétique et aide à réguler le glucose après un repas, réduisant les pics d'insuline.

Alternative : Un jus vert (céleri, citron, gingembre, pomme verte)

La boîte à outils naturo

05

2. Appropriation (12h - 22h)

C'est la période d'ingestion.

Si tu as faim, c'est le moment de manger, ton corps est prêt à accepter la nourriture.

Le midi (12h-14h)

- *C'est le moment où ta digestion est la plus forte*
- *Mange ton repas principal, complet et coloré*

La fin de journée (16h-22h)

- *Activités plus calmes : yoga, lecture, marche*
- *Dîner léger avant 20h*
- *Évite les écrans et la lumière bleue avant le coucher*

La boîte à outils naturo

05

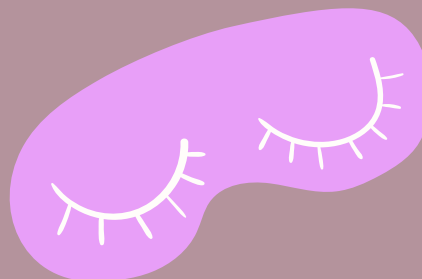
3. Assimilation (22h - 6h)

C'est le moment où ton organisme absorbe et utilise les nutriments. Le sommeil est le meilleur réparateur hormonal.

🌙 Crée ta "routine naturo du soir" :

- Prends ton dernier repas léger 2h avant de te coucher (idéalement avant 20h30)
- Couche-toi avant 23h pour profiter du pic de régénération hormonale
- 🌿 Infusion mélisse + lavande + passiflore + camomille
- Pas d'écran 1 heure avant le coucher
- Préfère une lumière tamisée
- Installe une routine apaisante (respiration, bain tiède)

**Ton corps relance sa production
hormonale la nuit, surtout vers 23h.**



La boîte à outils naturo

05

Les désynchronisations modernes

Notre rythme de vie actuel entre souvent en conflit avec notre biologie :

- Trop de lumière artificielle et d'écrans 📱
- Repas pris à des heures irrégulières 🍕
- Manque de lumière naturelle ☀️
- Stress chronique 😞

💡 10 conseils pour synchroniser ton horloge interne :

1. ☀️ Prends le soleil chaque matin (5-10 min)
2. 🍴 Mange à des horaires réguliers, sans grignotage
3. 🚶 Bouge chaque jour, même légèrement
4. 🌿 Dîne léger et tôt
5. 🌙 Éteins les écrans 1h avant le coucher
6. ☕ Pas de café après 14h
7. 😴 Dors avant 23h
8. 🌸 Suis ton cycle menstruel et adapte ton rythme
9. 🧠 Fais une vraie pause toutes les 90 minutes
10. 💧 Bois régulièrement et respire profondément

La boîte à outils naturo

05

3. Ton assiette : ta première médecine

Ce que tu mets dans ton assiette influence directement ton inflammation, ton microbiote et ton équilibre hormonal.

✓ À privilégier :

- Une protéine de qualité (œuf, poisson, tofu, lentilles, légumineuses trempées)
- Des bons gras riches en oméga-3 (huile de lin, chanvre, noix, sardine)
- Des légumes colorés — PLUS IL Y A DE COULEURS, MIEUX C'EST
- Un glucide à IG bas (patate douce, riz complet, quinoa)

💡 Ajoute des épices médicinales : curcuma + gingembre + poivre noir

✗ À limiter :

- Produits ultra-transformés
- Sucres rapides et farines blanches
- Produits laitiers de vache (pro-inflammatoires pour certaines)
- Alcool et café à jeun (qui fatiguent foie et intestins)

💡 Astuce naturo : l'assiette arc-en-ciel

Chaque jour, essaie de manger au moins 5 couleurs différentes.

Plus il y a de diversité, plus ton microbiote est riche et équilibré !

🍷 Exemple : avocat (vert) + betterave (rose) + carotte (orange)
+ riz complet (brun) + chou (violet)

La boîte à outils naturo

05

4. Ton foie : le chef d'orchestre hormonal

Le foie, c'est bien plus qu'un organe de digestion. C'est le centre de tri de tes hormones.

Quand il est engorgé, les œstrogènes ne sont plus bien éliminés
→ inflammation, SPM, fatigue, irritabilité...

Plantes alliées (cure de 3 semaines, sauf contre-indication) :

- 🌻 Chardon-Marie → Régénère les cellules du foie et soutient la détox hormonale
- 🌿 Pissenlit → Draine en douceur, apaise l'inflammation
- 🌿 Romarin → Relance la digestion,
- 🌿 Artichaut → Stimule la bile et facilite l'élimination des œstrogènes
- 🍀 Ortie → Reminéralise et apaise la fatigue inflammatoire

**Mangez des légumes amers comme les endives,
les roquettes et les radis noirs.**

La boîte à outils naturo

05

Ton assiette "spéciale foie"

Le foie adore la légèreté et les saveurs amères. 🌿

✓ À privilégier :

- **Légumes amers et verts** : artichaut, endive, roquette, radis noir, pissenlit, cresson
- **Crucifères (détox œstrogénique)** : brocoli, chou, kale, chou-fleur
- **Aliments riches en soufre** : ail, oignon, poireau, œuf, radis
→ soutiennent les enzymes hépatiques
- **Fruits frais & citron** : le citron relance la bile, les fruits rouges protègent les cellules du foie
- **Oméga-3** : sardines, maquereaux, graines de lin, huile de chanvre
- **Épices** : curcuma, gingembre, cumin, romarin

La boîte à outils naturo

05

5. La pâte de curcuma : ton aliment médicamenteux maison

Le curcuma est anti-inflammatoire puissant, mais a besoin d'autres éléments pour être bien absorbé.

Recette :

Ingrédients :

- 1 tasse de curcuma moulu
- 1 c.à.c de poivre noir moulu
- 1 c.à.c de cannelle moulue
- 1 c.à.c de gingembre moulu
- 1 tasse d'eau
- 4 c.à.s d'huile de coco



Préparation :

Dans une casserole, ajoute tous les ingrédients à feu très doux jusqu'à ce que l'eau s'évapore et qu'il ne reste que la pâte. Laisse refroidir et conserve dans un récipient hermétique en verre au réfrigérateur.

Utilisations :

- *Dans des boissons chaudes ou froides (golden milk !)*
- *En cuisine pour les ragoûts*
- *Dans les vinaigrettes*

La boîte à outils naturo

05

6. Combinaisons alimentaires : moins d'inflammation, meilleure digestion

Il t'est déjà arrivé, même en mangeant bien, de ressentir des désagréments après un repas ? (*lourdeurs d'estomac, somnolence, gaz, brûlures...*)

En naturopathie, on apprend à combiner intelligemment les aliments pour optimiser la digestion et éviter fermentation, fatigue digestive et inflammation.

Les grands principes

1. Simplicité = digestion légère : évite les repas "fourre-tout"
2. Un seul groupe protéique par repas (poisson OU œuf, pas les deux)
3. Fruits toujours à part (jamais en dessert)
4. Légumes verts = les amis de tous
5. Mange dans le calme et mastique lentement (mindful eating)

Bonnes combinaisons :

- ✓ Protéines animales ou végétales + légumes verts (poulet + courgettes)
- ✓ Amidons (riz, pommes de terre) + légumes verts
- ✓ Légumineuses + légumes + épices digestives
- ✓ Fruits frais : seuls, à jeun (pour éviter la fermentation)





À éviter :

- ✗ Protéines animales + amidons (poulet + riz)
- ✗ Fruits en dessert après un repas complet
- ✗ Fruits acides + fruits doux

La boîte à outils naturo

05

Astuces naturo :

-  Commence toujours ton repas par des crudités ou légumes verts pour préparer la digestion
-  Laisse au moins 3-4 heures entre deux repas principaux
-  Bois peu pendant les repas, plutôt avant ou après
-  Les épices digestives (curcuma, gingembre, cumin, fenouil) améliorent la tolérance des combinaisons

Dans ce livre, toutes les recettes respectent ces principes de combinaisons



**pour accéder au tableau complet des
combinaisons alimentaires**

La boîte à outils naturo

05

7. Chouchoute ton microbiote : ton meilleur allié hormonal

Ton microbiote agit comme un filtre intelligent qui guide la détox hormonale, notamment des œstrogènes.

Quand il est équilibré → cycles harmonieux, ventre plat, moral stable.

Quand il est déséquilibré → ton corps réabsorbe les œstrogènes au lieu de les éliminer.

🥬 Comment le nourrir au quotidien :

- 🌿 **Fibres prébiotiques** : poireau, artichaut, ail, oignon, banane peu mûre
- 🥬 **Aliments fermentés** : choucroute crue, kimchi, miso, kéfir, kombucha
- 🥕 **Légumineuses douces** : lentilles corail, pois chiches
- 🌈 **Légumes colorés** : betterave, carotte, brocoli, épinards, poivrons
- 🥑 **Bonnes graisses** : avocat, graines de lin, noix, huile d'olive, sardines
- 🌿 **Épices digestives** : curcuma, gingembre, cumin, fenouil, coriandre
- 🍓 **Fruits riches en polyphénols** : baies, pomme, grenade, myrtille

Dans les recettes, nous jouerons avec ces ingrédients pour une flore intestinale heureuse

La boîte à outils naturo

05

8. Le bain dérivatif

Méthode simple pour rafraîchir la zone pelvienne et apaiser le feu intérieur.

💧 10 à 15 min/jour mets une poche froide au niveau de ton périnée (attention pas sur le ventre ou l'utérus)

Bienfaits :

- Apaise l'inflammation chronique
- Stimule les émonctoires (foie, reins, intestins)
- Soulage les douleurs pelviennes
- Calme le système nerveux
- Favorise une meilleure vitalité hormonale

💡 **C'est une méthode douce, naturelle et surprenante d'efficacité un vrai rituel de reconnexion au corps.**



La boîte à outils naturo

05

9. Élimine les perturbateurs endocriniens de ta cuisine

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques qui imitent ou bloquent l'action naturelle de tes hormones.

Leur effet est cumulatif : un peu dans l'eau, un peu dans les plastiques, un peu dans les poêles... et ton système endocrinien finit par saturer.

⚠ Les 3 grandes sources :

Plastiques alimentaires (bouteilles, boîtes, films)

→ Risque : Imitent les œstrogènes → troubles du cycle, infertilité

Poêles antiadhésives (Teflon)

→ Risque : Perturbent la thyroïde, la fertilité

Eau du robinet non filtrée

→ Risque : Résidus de médicaments, affecte la thyroïde



La boîte à outils naturo

05

Les bons réflexes

✓ Remplace les plastiques par :

- Bocaux en verre
- Boîtes en inox ou céramique
- Gourdes en inox ou verre

✓ Choisis des ustensiles sains :

- Inox 18/10, acier carbone
- Fonte naturelle
- Céramique ou verre

✗ À éviter :

- Revêtements antiadhésifs abîmés
- Aluminium nu en contact avec aliments acides
- Plastique/mélamine au chaud

✓ Filtre ton eau :

- Carafe filtrante
- Filtre à charbon actif (binchotan)
- Osmoseur ou filtre Berkey pour un niveau supérieur

✓ Préserve les nutriments :

- Ne surchauffe pas tes huiles
- Privilégie la vapeur douce ou basse température
- 60-70% de ton assiette en aliments crus pour la vitalité et les enzymes
- Utilise du vinaigre blanc et bicarbonate de soude pour nettoyer

La boîte à outils naturo

05

10. Calmer ton système nerveux : sortir du mode "alerte"

Ton corps a deux modes :

- ⚡ Mode alerte (sympathique) → stress, tension, cœur qui bat vite
- 🌙 Mode repos (parasympathique) → détente, sommeil, digestion

Objectif : Passer plus souvent en mode 🌙 repos.

Pour ça il existe plusieurs moyens

Respiration et relaxation

- Respiration abdominale : inspire 4s, bloque 1s, expire 6s → 5-10 min/jour
- Cohérence cardiaque : 5 min, 6 respirations/minute
- Relaxation musculaire : contracte et relâche chaque muscle

Plantes et infusions

- 🌿 Camomille, tilleul, verveine → calmant doux
- 🌿 Mélisse → réduit le stress
- 🌸 Passiflore → aide à dormir
- 💧 Magnésium → détend muscles et nerfs

Alimentation

- ❌ Limite café, sucre et ultra-transformés
- ✅ Mange légumes, fruits, graines, poissons riches en oméga-3
- 💧 Bois assez d'eau

La boîte à outils naturo

05

Activité physique : le Yoga, ton allié hormonal au quotidien

Le mouvement est essentiel pour réguler ton système nerveux, mais tous les sports ne se valent pas selon ton profil hormonal et ta phase de cycle

Le Yoga est particulièrement efficace car :

- Il apaise le système nerveux en activant le mode repos (parasympathique)
- Il s'adapte à toutes les phases de ton cycle féminin (même si tu n'as pas de cycle régulier)
- Il respecte ton énergie du moment sans forcer ton corps
- Il combine mouvement, respiration et détente pour un effet complet sur tes hormones
-

Même 10-20 minutes par jour suffisent pour ressentir les bienfaits : meilleur sommeil, moins de tensions, cycles plus harmonieux, SPM apaisé.

D'autres pratiques douces sont aussi bénéfiques :

- Marche en conscience
- Tai-chi ou Qi Gong
- Danse intuitive
- Automassages

💡 Astuce express :

3 minutes de respiration consciente réduit immédiatement le stress.

La boîte à outils naturo

05

Pratique avec Ellyn



Pour accéder à 3 cours extraits du studio en ligne hormones-friendly HIMAL FLOW d'Ellyn :

Parfait pour intégrer facilement des routines hormones-friendly au quotidien, quel que soit ton niveau ou ton profil hormonal





On parle beaucoup d'alimentation saine, mais on oublie souvent l'essentiel : la qualité et la pureté de ce qu'on met dans notre assiette

Découvrons ensemble la Clean Food

La boîte à outils naturo

05

Clean Food & Hormones : choisis des aliments propres

Ton système hormonal dépend aussi de ce que tu mets dans ton assiette. Les pesticides, additifs, conservateurs ou antibiotiques agissent comme de vrais perturbateurs endocriniens.

Résultat

Ils dérèglent la communication entre tes glandes, épuisent ton foie et fragilisent ton microbiote.

Les 3 grands perturbateurs invisibles

Les pesticides

Les conservateurs, colorants et additifs

Les antibiotiques & hormones dans les produits animaux



La boîte à outils naturo

05

1. Les pesticides

Présents dans les fruits, légumes, céréales non bio et aliments d'origine animale. Ils imitent les œstrogènes et bloquent l'action de la thyroïde.

Conséquences : Rétention d'eau, prise de poids, cycles irréguliers, fatigue inexplicquée

♥ Solutions :

- Privilégie les aliments bio, locaux, de saison
- Lave tes fruits & légumes avec un bain au vinaigre blanc + bicarbonate
- Épluche les plus contaminés : pommes, raisins, poivrons, fraises, tomates, épinards
- Toujours laver le riz et les céréales pour réduire l'arsenic et les résidus de pesticides

2. Les conservateurs, colorants et additifs

Les fameux codes E100 à E999 perturbent la communication entre tes hormones, acidifient le corps et altèrent ton microbiote.

Effets : Inflammation chronique, hypersensibilité hormonale (SPM, acné, troubles digestifs)

♥ Solutions :

- Cuisine maison dès que possible 🍲
- Évite les plats préparés, sauces industrielles, charcuteries et sodas light
- Choisis des aliments avec une liste d'ingrédients courte et lisible

📖 Règle d'or : Si tu ne comprends pas un mot sur l'étiquette, ton corps non plus

La boîte à outils naturo

05

Comment lire les étiquettes La méthode en 3 étapes

ÉTAPE 1 : Lire la liste d'ingrédients

✓ Bon signe :

- Liste courte ($\leq 5-7$ ingrédients)
- Ingrédients reconnaissables
- 1er ingrédient = aliment brut

✗ Mauvais signe :

- Liste longue (≥ 10 ingrédients)
- Codes E, additifs
- Sucre dans les 3 premiers ingrédients



ÉTAPE 2 : Identifier les sucres cachés

Exemples :

- Sirop de glucose-fructose
- Dextrose
- Maltodextrine
- Sirop de maïs
- Jus de canne évaporé
- Sucre inverti

💡 **S'il y a plusieurs sucres = stratégie pour masquer leur quantité.**

La boîte à outils naturo

05

ÉTAPE 3 : Vérifier l'origine

✓ À privilégier :

- Origine locale / France / Suisse
- Labels : Bio Suisse / France, Demeter, AB, Clean Label
- Traçabilité claire

✗ À éviter :

- Origine floue
- "UE et hors UE"
- Traçabilité inexistante

🍷 Exemple pratique : comparer 2 yaourts

✗ Yaourt industriel :

Lait écrémé, sucre, sirop de glucose-fructose, arômes, épaississants (E1442, E407), conservateur (E202), colorants (E120, E160a)

✓ Bon yaourt :

Lait entier bio / Bio Suisse, ou au lait végétal ferments lactiques, fraises bio



La boîte à outils naturo

05

Les antibiotiques & hormones dans les produits animaux

On en retrouve dans certaines viandes, œufs, poissons d'élevage et produits laitiers industriels. Ils appauvrissent ton microbiote intestinal et surchargent ton foie.

Effets : Baisse de l'immunité, déséquilibre œstrogénique, ballonnements, fatigue chronique

♥ Solutions :

- Choisis des produits issus d'élevages sans antibiotiques ou bio
- Intègre des aliments probiotiques & prébiotiques (choucroute crue, kéfir, ail, artichaut)
- Après une antibiothérapie : cure de probiotiques ciblés pendant 1-2 mois

Les 5 réflexes "alimentation consciente & hormonale"

1. **Acheter Organique, bio & local** → Moins de toxines, meilleure vitalité
2. **Lire les étiquettes** → Moins de produits cachés
3. **Cuisiner maison** → Meilleure assimilation & digestion
4. **Manger coloré & varié** → Apport optimal en micronutriments
5. **Soutenir le foie régulièrement** → Meilleure élimination hormonale

La boîte à outils naturo

05

Guide Clean Food



**pour télécharger ton guide Clean Food complet :
listes des pesticides, additifs à éviter, décryptage
des étiquettes et meilleurs labels bio**

La boîte à outils naturo

05

Check-list pratique pour tes courses



Pour télécharger ta checklist pratique pour tes courses hormones-friendly : tous les bons réflexes rayon par rayon pour remplir ton caddie en mode Clean Food !

Tu peux manger "sainement", faire du sport et dormir suffisamment... mais si ta glycémie fait le yoyo toute la journée, tes hormones trinquent et ton corps reste épuisé.

On va explorer le lien étroit entre sucre et hormones, et surtout, comment stabiliser ta glycémie facilement pour retrouver ton équilibre

La boîte à outils naturo

05

La glycémie et tes hormones : un équilibre essentiel

Ton corps a besoin d'énergie pour fonctionner, et cette énergie vient surtout du sucre glucides simples (glucose, fructose ou galactose) mais aussi des glucides complexes (sous forme d'amidon et de fibres). Mais attention : quand le sucre dans ton sang monte trop vite, ton corps réagit en produisant une hormone appelée insuline.

Quand la glycémie monte et descend trop vite...

Quand tu manges trop de sucres rapides (viennoiseries, jus, pain blanc, céréales sucrées, bonbons...), ton sucre sanguin fait le yoyo :

1. Il monte en flèche → ton corps libère beaucoup d'insuline
2. Puis il redescend trop bas → tu ressens fatigue, irritabilité, fringales

🔄 Ce va-et-vient constant fatigue ton système hormonal :

- L'insuline trop élevée dérègle les autres hormones comme les œstrogènes et la progestérone
- Le corps produit plus de cortisol (l'hormone du stress)
- Résultat : fatigue, acné, règles irrégulières, difficulté à perdre du poids ou à dormir.

**Bonne nouvelle :
tu peux stabiliser ta glycémie facilement !**

La boîte à outils naturo

05

Gestes de base :

1. Mange toujours un peu de **protéines et de bons gras** à chaque repas (œufs, avocat, yaourt, noix, poisson, tofu)
2. **Évite les sucres isolés** (jus, pâtisseries, céréales sucrées, pains blancs)
3. **Ajoute des fibres** : légumes, fruits entiers, légumineuses, céréales complètes
4. **Mange lentement et assis** : la digestion commence dans la bouche !
5. **Un filet de citron ou de vinaigre** sur ton repas aide à éviter le pic de sucre, ou avant dans un verre d'eau tiède

🍯 Alternatives naturelles à privilégier :

- **Stévia, érythritol** → IG très faible, bons substituts
- **Sucre de coco** → IG bas (35), contient du potassium et du fer
- **Sirop de yacon** → IG très bas, riche en prébiotiques naturels

🍏 Fruits à privilégier (faible impact) :

Pommes, poires, cerises, agrumes, fraises, prunes

🍲 Féculents à privilégier :

Quinoa, lentilles, pois chiches, riz basmati, pâtes al dente, patate douce.

Astuce naturo : Si tu cuisines du riz ou des pâtes, laisse-les refroidir un peu avant de les manger : cela baisse leur impact glycémique ! Les amidons résistants sont excellents pour le microbiote (laisser reposer vos féculents au réfrigérateur pendant une nuit)

La boîte à outils naturo

05

Guide glycémie



Pour accéder au guide glycémie complet avec tous les tableaux d'index glycémique (sucres, fruits, féculents) et des astuces pour des repas équilibrés.

La boîte à outils naturo

05

Les compléments à considérer

MAGNÉSIUM

Pourquoi c'est essentiel : Le magnésium est LE minéral anti-stress par excellence. Il régule le système nerveux, favorise la production de progestérone, réduit les crampes menstruelles et aide à mieux dormir. La plupart des femmes en sont carencées.

Quand et comment le prendre :

- Dosage : 300-400 mg par jour
- Moment : Le soir avant le coucher pour favoriser la détente et le sommeil
- Forme recommandée : Bisglycinate de magnésium (la forme la mieux absorbée et qui ne provoque pas de troubles digestifs)

Les indices que tu en manques :

- Crampes musculaires ou menstruelles
- Difficultés à t'endormir, sommeil agité
- Stress, anxiété, irritabilité
- Fatigue chronique
- SPM intense



La boîte à outils naturo

05

✚ OMÉGA-3 (EPA/DHA)

Pourquoi c'est essentiel : Les oméga-3 sont des acides gras anti-inflammatoires puissants. Ils régulent la production de prostaglandines (qui influencent les douleurs menstruelles), soutiennent la santé du cerveau et de l'humeur, et favorisent l'équilibre hormonal.

Quand et comment les prendre :

- Dosage : 1000-2000 mg d'EPA+DHA par jour
- Moment : Pendant un repas pour une meilleure absorption
- Forme recommandée : Huile de poisson de qualité (si non-végane) ou huile d'algues (pour les végétariennes/véganes)

Les indices que tu en manques :

- Règles douloureuses
- Inflammation chronique
- Peau sèche, eczéma
- Humeur instable, déprime
- Difficultés de concentration



La boîte à outils naturo

05

VITAMINE D

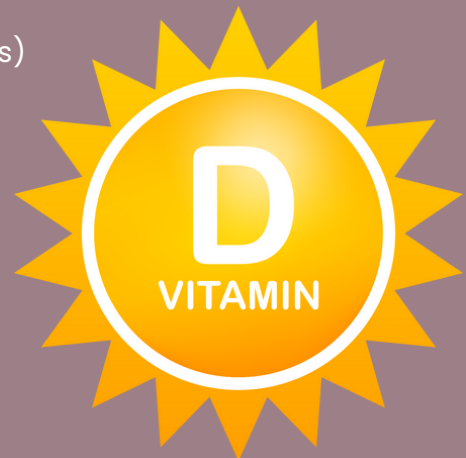
Pourquoi c'est essentielle : La vitamine D est en réalité une hormone ! Elle régule l'humeur, soutient le système immunitaire, favorise l'absorption du calcium et joue un rôle dans la production de progestérone.

Quand et comment la prendre :

- Dosage : 1000-4000 UI par jour (selon ton niveau sanguin)
- Moment : Le matin avec un repas contenant des graisses
- Forme recommandée : Vitamine D3 (cholécalférol)

Les indices que tu en manques :

- Fatigue chronique, surtout en hiver
- Baisse d'humeur, dépression saisonnière
- Système immunitaire affaibli (rhumes fréquents)
- Cycles irréguliers
- Douleurs osseuses ou articulaires



La boîte à outils naturo

05

VITAMINE B6

Pourquoi c'est essentielle : La B6 est cruciale pour la production de sérotonine (hormone du bonheur) et la régulation de la progestérone. Elle aide aussi à réduire les nausées, la rétention d'eau et le SPM.

Quand et comment la prendre :

- Dosage : 50-100 mg par jour
- Moment : Le matin avec le petit-déjeuner
- Forme recommandée : Pyridoxal-5-phosphate (forme active)

Les indices que tu en manques :

- SPM marqué (irritabilité, gonflements, déprime)
- Rétention d'eau avant les règles
- Envies de sucre intenses
- Fatigue mentale



La boîte à outils naturo

05

ZINC

Pourquoi c'est essentiel : Le zinc soutient la production de progestérone, régule les androgènes (hormones mâles), favorise une belle peau et renforce le système immunitaire. Essentiel si tu as de l'acné hormonal ou un SOPK.

Quand et comment le prendre :

- Dosage : 15-30 mg par jour
- Moment : Pendant un repas (peut causer des nausées à jeun)
- Forme recommandée : Bisglycinate de zinc ou citrate de zinc

Les indices que tu en manques :

- Acné, peau grasse
- Chute de cheveux
- Ongles fragiles, taches blanches sur les ongles
- Rhumes fréquents
- Cycles irréguliers, SPM



La boîte à outils naturo

05

PROBIOTIQUES

Pourquoi c'est essentiel : Un microbiote intestinal sain est crucial pour éliminer l'excès d'œstrogènes et maintenir l'équilibre hormonal. Les probiotiques soutiennent aussi le système immunitaire et réduisent l'inflammation.

Quand et comment les prendre :

- Dosage : 10-50 milliards d'UFC par jour
- Moment : Le matin à jeun ou le soir au coucher
- Forme recommandée : Souches variées (Lactobacillus, Bifidobacterium)

Les indices que tu en as besoin :

- Ballonnements, troubles digestifs
- Candidoses vaginales récurrentes
- Dominance œstrogénique
- Système immunitaire faible
- Prise récente d'antibiotiques



La boîte à outils naturo

05

Quand et comment prendre tes compléments

Le matin :


- Vitamine D (avec petit-déjeuner gras)
- Vitamine B6
- Probiotiques (à jeun)

Pendant les repas :

- Oméga-3
- Zinc

Le soir :

- Magnésium (avant le coucher)
- Probiotiques (alternative au matin)

 **Conseil : Ne commence pas tout en même temps. Introduis un complément à la fois sur 1-2 semaines pour observer comment ton corps réagit.**

La boîte à outils naturo

05

Les indices que ton corps t'envoie

Ton corps est incroyablement intelligent et te parle constamment.

Voici quelques signaux à écouter :

✖ *Signes de déséquilibre hormonal :*

- Cycles irréguliers (trop courts, trop longs)
- SPM intense (irritabilité, déprime, gonflements)
- Règles douloureuses ou très abondantes
- Acné hormonale (mâchoire, menton)
- Chute de cheveux
- Fatigue chronique inexplicable
- Troubles du sommeil
- Prise de poids inexplicable, surtout au niveau du ventre
- Baisse de libido
- Anxiété, sautes d'humeur

♥ *Signes que ton équilibre s'améliore :*

- Cycles plus réguliers et prévisibles
- SPM réduit ou absent
- Énergie stable tout au long du cycle
- Meilleur sommeil
- Peau plus claire
- Humeur plus stable
- Meilleure digestion



La boîte à outils naturo

05

Quand consulter un·e naturopathe

Il est temps de consulter un·e professionnel·le si :

- ✓ Tes déséquilibres hormonaux persistent malgré les changements alimentaires
- ✓ Tu as des symptômes sévères (règles hémorragiques, douleurs invalidantes, aménorrhée)
- ✓ Tu as reçu un diagnostic de SOPK, endométriose, fibromes, etc.
- ✓ Tu souhaites arrêter la contraception hormonale et accompagner la transition
- ✓ Tu veux concevoir et optimiser ta fertilité naturellement
- ✓ Tu es en péri-ménopause ou ménopause et cherches des solutions naturelles
- ✓ Tu veux un bilan personnalisé et des recommandations adaptées à TON corps

Un·e naturopathe peut :

- Analyser ton terrain et tes carences spécifiques
- Te proposer un protocole personnalisé
- T'accompagner sur la durée

N'hésite pas à contacter Carolina pour un accompagnement personnalisé





La boîte à outils naturo

05

Protocole détox doux

Pourquoi détoxifier en douceur ?

Notre corps est constamment exposé à des toxines : pollution, pesticides, perturbateurs endocriniens, stress, alimentation transformée... Tout cela s'accumule et peut perturber notre équilibre hormonal.

Le foie joue un rôle crucial dans le métabolisme des hormones, notamment l'élimination de l'excès d'œstrogènes. Quand le foie est surchargé, les hormones ne sont pas correctement éliminées et peuvent s'accumuler, créant des déséquilibres (dominance œstrogénique, SPM, acné...).

Je te propose une détox douce qui soutient tes organes émonctoires (foie, reins, intestins, peau) sans brusquer ton organisme, tout en respectant ton cycle féminin.

La boîte à outils naturo

05

Le protocole simple sur 7-10 jours

🌸 *Quand faire cette détox ?*

Le meilleur moment est en phase folliculaire 🌟🌙 (juste après les règles), quand ton énergie remonte et que ton corps est naturellement en mode "renouveau".

Évite la phase lutéale et menstruelle, périodes où ton corps a besoin de plus de repos et de nutriments.



La boîte à outils naturo

05

Le protocole journalier

☀️ AU RÉVEIL (à jeun)

- Eau citronnée tiède ou vinaigre de cidre non filtré: 1 verre avec le jus d'un demi-citron

Stimule le foie et l'hydratation après la nuit

- Shot détox (optionnel) : 1 c.c de jus de citron + 1 pincée de curcuma + 1 pincée de gingembre + poivre noir

Anti-inflammatoire et détoxifiant puissant

Attends 20-30 minutes avant de manger.

☕️ PETIT-DÉJEUNER

- Smoothie vert détox ou porridge léger
- Privilégie : fruits rouges, graines de chia/lin, épinards, avocat, lait végétal
- Évite : sucres raffinés, produits laitiers de vache, gluten

Exemple : Smoothie épinards + banane + myrtilles + graines de lin + lait d'amande

🌱 DÉJEUNER

- Assiette colorée et complète
- 1/2 assiette de légumes (crus et cuits)
- 1/4 de protéines végétales (lentilles, pois chiches, tofu)
- 1/4 de glucides complets (quinoa, riz complet, patate douce)
- Bonnes graisses (avocat, huile d'olive, tahini)

Légumes détox à privilégier : brocoli, chou kale, betterave, artichaut, asperges, radis noir (légumes amers).

La boîte à outils naturo

05

🍎 SNACK (si besoin)

- Fruits frais (pomme, poire, agrumes)
- Poignée d'amandes ou noix
- Houmous avec bâtonnets de légumes

🍲 DÎNER

- Léger et digeste
- Soupe de légumes ou bouillon
- Légumes vapeur ou rôtis
- Petite portion de protéines (optionnel)
- Exemple : Velouté de courge + brocoli vapeur + graines de courge

🥒 TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

- 2-3 litres d'eau (infusions comprises)
- Tisanes détox : Pissenlit (foie et reins)
- Chardon-Marie (foie)
- Ortie (reminéralisante et drainante)
- Romarin (foie et digestion)
- Fenouil (digestion et ballonnements)

🌙 AVANT DE DORMIR

- Tisane apaisante : camomille, mélisse ou verveine
- Bouillotte sur le foie (côté droit sous les côtes) pendant 20 minutes
- Stimule la détoxification hépatique nocturne

La boîte à outils naturo

05

Ce qui AIDE la détox

- ✓ Hydratation maximale (eau pure, tisanes, bouillons)
- ✓ Fibres (légumes, fruits, graines de lin/chia) pour éliminer par les selles
- ✓ Légumes crucifères (brocoli, choux, roquette) riches en composés soufrés détoxifiants
- ✓ Curcuma + poivre noir dans tes plats (anti-inflammatoire et détoxifiant)
- ✓ Mouvement doux : yoga, marche, automassages, étirements pour activer et drainer la lymphe
- ✓ Respiration profonde : 5-10 minutes par jour pour oxygéner les cellules
- ✓ Brossage à sec de la peau (avant la douche) pour stimuler la lymphe
- ✓ Sommeil de qualité : 7-9h par nuit, c'est pendant le sommeil que le foie travaille le plus
- ✓ Sauna ou bain chaud avec sels d'Epsom (1-2 fois pendant la détox) pour éliminer par la peau
- ✓ Alimentation vivante : maximum de cru, de frais, de coloré



La boîte à outils naturo

05

Ce qui BLOQUE la détox

- ✗ Alcool (surcharge le foie)
- ✗ Café (acidifiant, stressant pour les surrénales) - remplace par du thé vert matcha ou tisanes
- ✗ Sucres raffinés (inflammation, pics de glycémie)
- ✗ Produits transformés et industriels (additifs, conservateurs)
- ✗ Gluten et produits laitiers (pro-inflammatoires pour beaucoup de femmes)
- ✗ Viande rouge et charcuterie (difficiles à digérer, inflammatoires)
- ✗ Fritures et graisses saturées
- ✗ Stress chronique (bloque la détox et déséquilibre les hormones)
- ✗ Sédentarité (la lymphe a besoin de mouvement pour circuler)
- ✗ Manque de sommeil (le foie détoxifie principalement la nuit)



La boîte à outils naturo

05

💡 **Conseils importants**

1. **Écoute ton corps** Si tu te sens trop fatiguée, si tu as des maux de tête violents ou des nausées, c'est peut-être que la détox est trop intense. Ralentis, mange plus, hydrate-toi davantage.

2. **Les symptômes de détox sont normaux** Les premiers jours, tu peux ressentir :

- *Légère fatigue*
- *Maux de tête*
- *Boutons (la peau élimine)*
- *Langue chargée*
- *Odeurs corporelles plus fortes*



C'est le signe que ton corps élimine ! Ça passe généralement après 2-3 jours.

3. **Ne force pas si ce n'est pas le bon moment**

Si tu es en phase lutéale, menstruelle, très stressée, malade ou fatiguée → reporte la détox. Ton corps a besoin de stabilité, pas de restrictions.

4. **Après la détox Ne replonge pas immédiatement dans tes anciennes habitudes.**

Réintroduis progressivement les aliments, et garde les bonnes habitudes prises (eau, légumes, tisanes).

La boîte à outils naturo

05

Mon conseil de naturopathe

Cette détox douce peut être faite 1 à 2 fois par an, idéalement aux changements de saison (printemps et automne).

Mais le plus important, **c'est d'adopter au quotidien une hygiène de vie qui soutient naturellement la détoxification** : alimentation anti-inflammatoire, hydratation, mouvement, sommeil, gestion du stress.

La détox n'est pas une solution miracle ponctuelle, **c'est un mode de vie.**

Et si tu as besoin d'un accompagnement personnalisé pour une détox adaptée à ton profil et tes besoins spécifiques, je suis là !




Pour Prendre RDV
avec Carolina



L'herbier hormonal

06



Depuis des siècles, les plantes accompagnent les femmes dans leur équilibre hormonal. Certaines sont apaisantes, d'autres régulatrices, d'autres encore détoxifiantes.

Découvrons ces plantes, lesquelles choisir, comment les utiliser, et pour quels besoins spécifiques.

L'herbier hormonal

06

Les plantes que toutes les femmes devraient connaître

Les plantes médicinales, herboristes sont de précieuses alliées pour soutenir ton équilibre hormonal de manière naturelle et douce.

Utilisées depuis des millénaires par les femmes du monde entier, elles peuvent t'aider à apaiser les déséquilibres, réguler ton cycle et te reconnecter à ton corps.

Voici mon herbier personnel des plantes essentielles pour la santé hormonale féminine.

“Depuis toujours, les femmes ont puisé dans la nature pour accompagner les grandes étapes de leur vie... et leur cycle n’y échappe pas.”



L'herbier hormonal

06

FRAMBOISIER / Feuilles (*Rubus idaeus*)



(SOPK-friendly, Endo-friendly, Ménopause-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

Le framboisier est LA plante de l'utérus par excellence. **Elle tonifie et nourrit l'utérus, régule le cycle menstruel** et prépare le corps à la grossesse.

C'est aussi une alliée précieuse **pour réduire les crampes menstruelles et équilibrer les hormones** tout au long du cycle.

Comment la consommer :

En infusion (tisane) - 1 à 3 tasses par jour.

Laisse infuser 10-15 minutes pour extraire tous les minéraux.

Pour quelle phase :

Bénéfique pour toutes les phases, mais particulièrement en phase lutéale pour préparer l'utérus et en phase menstruelle pour tonifier.

Précautions : Éviter avant la 37ème semaine de grosses (risque de contractions).



L'herbier hormonal

06

ACHILLÉE MILLEFEUILLE (*Achillea millefolium*)

🧡 🧡 (SOPK-friendly, Endo-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

L'achillée est une plante **régulatrice du cycle féminin**. Elle aide à déclencher les **règles en cas de retard**, soulage les règles douloureuses et abondantes, et favorise une bonne circulation pelvienne. **C'est aussi une plante anti-inflammatoire puissante.**

Comment la consommer :

En infusion - 2 à 3 tasses par jour, surtout en fin de cycle ou pendant les règles.

Pour quelle phase :

Idéale en phase lutéale 🤔🟡 et phase menstruelle 🩸🟡 pour soulager les douleurs et réguler le flux.

Précautions : Déconseillée pendant la grossesse.

Attention si tu es allergique aux Astéracées (famille des marguerites).



L'herbier hormonal

06

GATTILIER (*Vitex agnus-castus*)

🧡🧡 (SOPK-friendly, Endo-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

Le gattilier est LE régulateur hormonal par excellence. **Il agit sur l'hypophyse pour stimuler la production de progestérone**, ce qui aide à équilibrer le ratio œstrogènes/progestérone. **Parfait pour le syndrome prémenstruel (SPM), les cycles irréguliers, et le SOPK.**

Comment le consommer :

En gélules, teinture-mère ou infusion. À prendre le matin à jeun pour une meilleure efficacité. Nécessite une prise régulière sur 3 à 6 mois pour des résultats durables.

Pour quelle phase :

Agit sur l'ensemble du cycle, mais particulièrement bénéfique en phase lutéale pour soutenir la progestérone.

Précautions :

Ne pas utiliser avec une contraception hormonale ou en cas de traitement hormonal ou antidépresseurs.

Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



L'herbier hormonal

06

SAUGE (*Salvia officinalis*)

♥ (Ménopause-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

La sauge est réputée pour réguler les œstrogènes et soulager les bouffées de chaleur de la ménopause. Elle aide aussi à réguler les cycles, diminuer la transpiration excessive et tonifier le système reproducteur.

Comment la consommer :

En infusion - 1 à 2 tasses par jour.

En cure de 3 semaines maximum, puis pause d'une semaine.

Pour quelle phase :

Excellente en ménopause ♥ et en phase folliculaire ✨🌙 pour soutenir les œstrogènes de manière douce.

Précautions :

Déconseillée pendant la grossesse, l'allaitement, et en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.

Ne pas utiliser en continu sur de longues périodes.



L'herbier hormonal

06

ORTIE (*Urtica dioica*)

🧡💛💜 (SOPK-friendly, Endo-friendly, Ménopause-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

L'ortie est une plante reminéralisante exceptionnelle, riche en fer, magnésium, calcium et vitamines. Elle soutient la production d'énergie, combat la fatigue, et aide à réguler les hormones en nourrissant le corps en profondeur.

Comment la consommer :

En infusion (feuilles séchées) - 2 à 3 tasses par jour. Laisser infuser 10-15 minutes. Aussi disponible en poudre ou gélules.

Pour quelle phase :

Bénéfique toute l'année et pour toutes les phases, mais particulièrement en phase menstruelle 🩸🟦 pour reminéraliser après les pertes de sang.

Précautions :

Aucune contre-indication majeure. Bien tolérée par la plupart des femmes.



L'herbier hormonal

06

ALCHÉMILLE (*Alchemilla vulgaris*)

🧡🧡 (SOPK-friendly, Endo-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

L'alchémille est une plante progestérone-like, elle mime l'action de la progestérone dans le corps. Elle régule les cycles, réduit les saignements abondants, et soulage le SPM. C'est aussi une alliée pour la fertilité.

Comment la consommer :

En infusion - 2 à 3 tasses par jour, surtout en deuxième partie de cycle.

Pour quelle phase :

Idéale en phase lutéale 🧡🟡 pour soutenir la progestérone et apaiser le SPM.

Précautions :

Éviter pendant la grossesse (surtout au 1er trimestre).



L'herbier hormonal

06

MÉLISSE (*Melissa officinalis*)

🧡💛💜 (SOPK-friendly, Endo-friendly, Ménopause-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

La mélisse est une plante calmante et régulatrice du système nerveux. Elle aide à réduire le stress (qui perturbe l'équilibre hormonal), soulage les troubles du sommeil liés au cycle, et apaise les tensions prémenstruelles.

Comment la consommer :

En infusion - 2 à 3 tasses par jour, notamment le soir pour favoriser le sommeil.

Pour quelle phase :

Parfaite en phase lutéale 🧡🕒 quand le stress et l'anxiété augmentent, et en phase menstruelle 🩸🕒 pour apaiser.

Précautions :

Aucune contre-indication majeure. Très douce et bien tolérée.



L'herbier hormonal

06

ROSE (*Rosa damascena*)

🧡💛💜 (SOPK-friendly, Endo-friendly, Ménopause-friendly)

Ses bienfaits hormonaux :

La rose est une plante féminine par excellence. Elle régule les émotions, apaise le cœur, et soutient l'équilibre hormonal en réduisant le stress et l'inflammation.

Elle favorise aussi une belle peau et un bon équilibre émotionnel.

Comment la consommer :

En infusion (pétales ou boutons) - 1 à 2 tasses par jour.

En hydrolat (eau de rose) à vaporiser ou boire.

En huile essentielle (en externe ou inhalation).

Pour quelle phase :

Bénéfique pour toutes les phases, particulièrement en phase ovulatoire 🦋🌻 pour rayonner, et en phase menstruelle 🩸🌑 pour s'apaiser.

Précautions :

Aucune contre-indication majeure. Très douce.



L'herbier hormonal

06

MA RELATION AVEC LES PLANTES

Je suis formée en herboristerie et **j'adore utiliser les plantes sous toutes leurs formes au quotidien**. Pour moi, les plantes ne sont pas juste des "remèdes", ce sont de véritables alliées qui m'accompagnent dans ma santé globale et mon bien-être féminin.

Voici comment j'intègre les plantes dans ma vie :

- ✿ **En tisanes tout au long de mon cycle** - J'adapte mes mélanges selon mes besoins et ma phase
- ✿ **En pochons de massage herboriste** - J'utilise des plantes chauffées dans des pochons pour des automassages détente et circulation
- ✿ **En macérât huileux** - Je prépare parfois mes propres macérât (calendula, millepertuis, rose..) pour ma peau et mes massages
- ✿ En bains de plantes - J'ajoute des infusions concentrées dans mon bain pour me ressourcer
- ✿ En poudre dans mes smoothies - Ortie, spiruline, maca selon mes besoins énergétiques



L'herbier hormonal

06

💡 BON À SAVOIR

- **Les plantes agissent en douceur** et nécessitent une régularité (au moins 3 mois) pour des effets durables
- **Privilégie des plantes bio** pour éviter les pesticides et avoir une qualité optimale
- **Les infusions sont souvent plus efficaces** que les gélules car l'eau chaude extrait mieux les principes actifs (minéraux, tanins, mucilages)
- **Écoute ton corps : si une plante ne te convient pas** (réaction, inconfort), arrête et essaie autre chose. Chaque femme est unique !
- **En cas de doute ou pour un accompagnement personnalisé**, consulte une herboriste ou naturopathe
- **Les plantes ne remplacent pas un traitement médical.** Si tu as des symptômes persistants ou sévères, consulte un-e professionnel-le de santé
- **La patience est clé :** contrairement aux médicaments, les plantes travaillent avec ton corps, pas contre lui. Donne-leur le temps d'agir
- **Rotations et pauses :** certaines plantes (comme le gattilier ou la sauge) nécessitent des pauses régulières. Renseigne-toi bien avant de commencer
- **Qualité avant quantité :** mieux vaut une bonne tisane concentrée par jour qu'une tisane légère 5 fois par jour

Aller plus loin

07

A hand holding a white bowl filled with meal prep food, including broccoli, salmon, and rice. The background is a soft-focus field of tall grass. The text is overlaid on the image.

*Tu as toutes les clés en main :
le Cycle Syncing, les recettes, les aliments...
mais comment organiser tout ça au quotidien
sans y passer des heures ?*

**Découvrons le meal prep hormones-friendly :
comment préparer tes repas à l'avance pour
manger cyclique facilement, même avec
une vie active.**

Aller plus loin

07

Meal prep hormones-friendly

Pourquoi faire du meal prep ?

Quand on est une femme active (salariée, entrepreneure, maman... ou les trois !), **prendre le temps de cuisiner des repas équilibrés tous les jours peut vite devenir un casse-tête et une charge mentale.**

Le meal prep (préparation de repas à l'avance) est LA solution pour :

- ✓ *Gagner du temps en semaine*
- ✓ *Manger équilibré même les jours où tu n'as pas l'énergie de cuisiner*
- ✓ *Réduire la charge mentale ("qu'est-ce que je mange ce soir ?")*
- ✓ *Éviter les tentations de malbouffe par facilité*
- ✓ *Honorer ton cycle en préparant des repas adaptés à ta phase*



Aller plus loin

07

Ce que tu peux préparer en 2-3h le dimanche :

3 céréales/légumineuses cuites

- Quinoa
- Riz complet
- Lentilles ou pois chiches

2-3 sources de protéines

- Tofu mariné
- Tempeh grillé
- Houmous maison

5-6 légumes rôtis ou vapeur

- Patate douce
- Brocoli
- Betterave
- Carottes
- Courgettes
- Épinards

Sauces et toppings

- Sauce tahini-citron
- Pesto maison
- Graines torrifiées (courage, tournesol)
- Herbes fraîches

Puis chaque jour, tu assembles selon ton envie et ta phase

Aller plus loin

07

Exemples de meal prep par phase

PHASE MENSTRUELLE - Meal prep réconfortant

À préparer :

- Grande marmite de soupe de lentilles aux épices (gingembre, curcuma)
- Porridge overnight en plusieurs pots (avoine + lait végétal + figues + amandes)
- Curry de pois chiches à la patate douce
- Energy balls cacao-dattes pour les fringales

Tu n'as plus qu'à réchauffer

PHASE FOLLICULAIRE - Meal prep léger et frais

À préparer :

- Base de quinoa cuit
- Légumes crus coupés (concombre, radis, carottes)
- Houmous maison (plusieurs versions : classique, betterave, avocat)
- Wraps ou rouleaux de printemps préparés à l'avance
- Smoothie packs (fruits + épinards dans des sachets au congélateur)

Tu assembles en 5 minutes



@himal_moove & @regalames.fr

Aller plus loin

07

 **PHASE OVULATOIRE - Meal prep coloré et vibrant**

À préparer :

- Salade de quinoa aux fruits rouges et graines
- Falafels maison (tu peux les congeler)
- Légumes grillés colorés (poivrons, tomates, aubergines)
- Buddha bowls tout prêts dans des contenants
- Nice cream (bananes congelées) pour les desserts

Maximum de couleurs !

 **PHASE LUTÉALE - Meal prep stabilisant**

À préparer :

- Gratin de patate douce et brocoli
- Soupe crémeuse de courge au lait de coco
- Riz complet avec légumes rôtis
- Pâtes complètes avec sauce tomate maison
- Mousse au chocolat à l'avocat (magnesium ++)

Rassasiant et réconfortant !



Aller plus loin

07

Nos astuces meal prep

💡 **Investis dans de bons contenants en verre** (type Mason jar ou Pyrex) ils se conservent mieux et tu peux les réchauffer directement

💡 **Congèle en portions** - soupes, curry, sauces se congèlent très bien

💡 **Utilise ton batch cooking intelligemment** - si tu rôtis des légumes, fais-en pour 3-4 jours d'un coup

💡 **Les matins, privilégie le overnight** - porridge, chia pudding se préparent la veille

💡 **Garde des "sauveteurs" au congélateur** - légumes surgelés bio, fruits pour smoothies, falafels maison

Écoute ton énergie - ne te force pas à meal prep si tu es en phase menstruelle et fatiguée. Fais-le quand tu as de l'énergie (folliculaire/ovulatoire)

Aller plus loin

07

Planning meal prep simplifié

Dimanche après-midi (2-3h) :


1. Mets de la musique que tu aimes
2. Cuis tes céréales et légumineuses
3. Rôtis tes légumes au four
4. Prépare 2-3 sauces/dips
5. Stocke dans des contenants avec étiquettes (date + contenu)

En semaine (5-10 min) :

1. Réchauffe ou assemble
2. Ajoute des toppings frais (avocat, graines, herbes)
3. Déguste en conscience

À toi de jouer



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a smooth, light pink soup. The bowl is centered on a light-colored surface. Scattered around the bowl are several dried rose petals in various shades of pink, orange, and yellow. The overall lighting is soft and even, creating a calm and inviting atmosphere.

Tu as maintenant toutes les bases pour vivre en mode hormones-friendly. Mais parfois, on a besoin d'un accompagnement plus personnalisé, d'une communauté ou d'un espace pour approfondir.

Découvre nos accompagnements, formations en ligne et retraites Yoga & Wellness pour approfondir ta connexion à toi, ton corps et ton cycle.

Aller plus loin

07

Avec Ellyn d'HIMAL MOOVE

Spécialiste en Cycle Syncing & Lifestyle Hormones-Friendly

Si tu as aimé ce livre et que tu veux transformer ta relation avec ton cycle et prendre soin de ton équilibre hormonal, voici mes offres :

La Formation WOMAN CYCLE

Ma méthode complète pour intégrer le Cycle Syncing dans toutes les dimensions de ta vie : sport, travail, routines, skin care.



Tu as -15% avec le code promo CYCLIQUEFOOD15



Aller plus loin

07

Avec Ellyn d'HIMAL MOOVE

Spécialiste en Cycle Syncing & Lifestyle Hormones-Friendly

Le Studio en ligne hormones-friendly HIMAL FLOW

Plus de 150 cours/routines hormones-friendly (*Yoga Flow, Cardio-Moove, Pilates, automassages, Yin /restauratif*) en VOD, incluant un espace cyclique avec des cours organisés par phase du cycle, un planning mensuels et des nouveaux programmes chaque saison.

+ 1 groupe Telegram privé pour recevoir mes messages motivants et échanger avec les autres abonnées.



Himal Flow

Le studio en ligne hormones-friendly
Yoga / Cardio-Moove / Yin / Automassages

Tu as -10% avec le code promo STUDIO10



Aller plus loin

07

Avec Carolina de RÉGAL'ÂMES

Naturopathe & Cheffe Holistique

Si tu veux aller plus loin avec un accompagnement naturo
personnalisé ou découvrir mes créations culinaires :

Consultations naturopathie Bilan complet et protocole personnalisé
pour ton équilibre hormonal, ta santé digestive, ta vitalité.

Événements & Retraites Participe à mes ateliers cuisine, retraites
bien-être et événements (parfois en collaboration avec Ellyn).

✉ Reste connectée

- **Instagram** : @carolinagomezholistique
- **Site web** : www.carolinagomezholistique.com
- **Contact** : regalame@carolinagomezholistique.com



Pour Prendre RDV avec Carolina

Aller plus loin

07

Nos retraites ensemble

Yoga, Nutrition & Bien-être Holistique

Nous organisons régulièrement des retraites et séjours bien-être où nous combinons nos expertises :

Cycle Syncing, Yoga, bien-être, cuisine holistique et naturopathie.

Des moments hors du temps pour te reconnecter à ton corps, ta féminité, réguler ton système nerveux dans des lieux ressourçants.

**Rejoins la liste d'attente pour recevoir
les infos sur nos prochaines retraites ensemble**





+ Bonus

Bonus n°1

Nous t'offrons 4 recettes Cycle drink, des boissons hormones-friendly qui vibe avec ton cycle

clique ici



Bonus n°2

Nous t'offrons 1 audio subliminal sur l'équilibre hormonal et du cycle féminin (*Des affirmations positives diffusées à une fréquence non perceptible par ton oreille consciente, mais captées par ton inconscient, qui reprogramment les croyances profondes*)

clique ici



Bonus n°3

Nous t'offrons 1 checklist "Mon placard hormones-friendly"

Ta liste de courses pour un placard optimal à cocher au fur et à mesure pour constituer ton placard idéal.



Bonus n°4

Nous t'offrons 2 visuels récap' du cycle féminin pour mieux comprendre et suivre ton cycle

- 📌 La roue du cycle féminin
- 📌 Le tableau récap' des 4 phases



Conclusion

08

Conclusion

08

Nous voici arrivées à la fin de ce livre, mais c'est en réalité le début d'une nouvelle relation avec ton corps, ton cycle et ta féminité.

Rappelle-toi ceci...

Il n'y a pas de perfection, seulement du progrès. 🌱

Ce guide est une boussole, pas une prison. Tu n'as pas besoin de tout appliquer à la lettre. L'important, c'est d'écouter ton corps, de te faire confiance, et d'intégrer progressivement ce qui résonne avec toi.

Ton corps n'est pas ton ennemi. Ton cycle n'est pas une malédiction.

Tu es cyclique par nature, et c'est ta plus grande force. Quand tu apprends à danser avec ton rythme naturel plutôt que de lutter contre lui, tout devient plus fluide.

L'alimentation hormones-friendly n'est pas une restriction, c'est un cadeau que tu te fais.

Chaque repas est une occasion de prendre soin de toi et de te reconnecter à ton magic woman body.



Conclusion

08

Notre souhait pour toi

Que tu te sentes de mieux en mieux dans ton corps de femme.

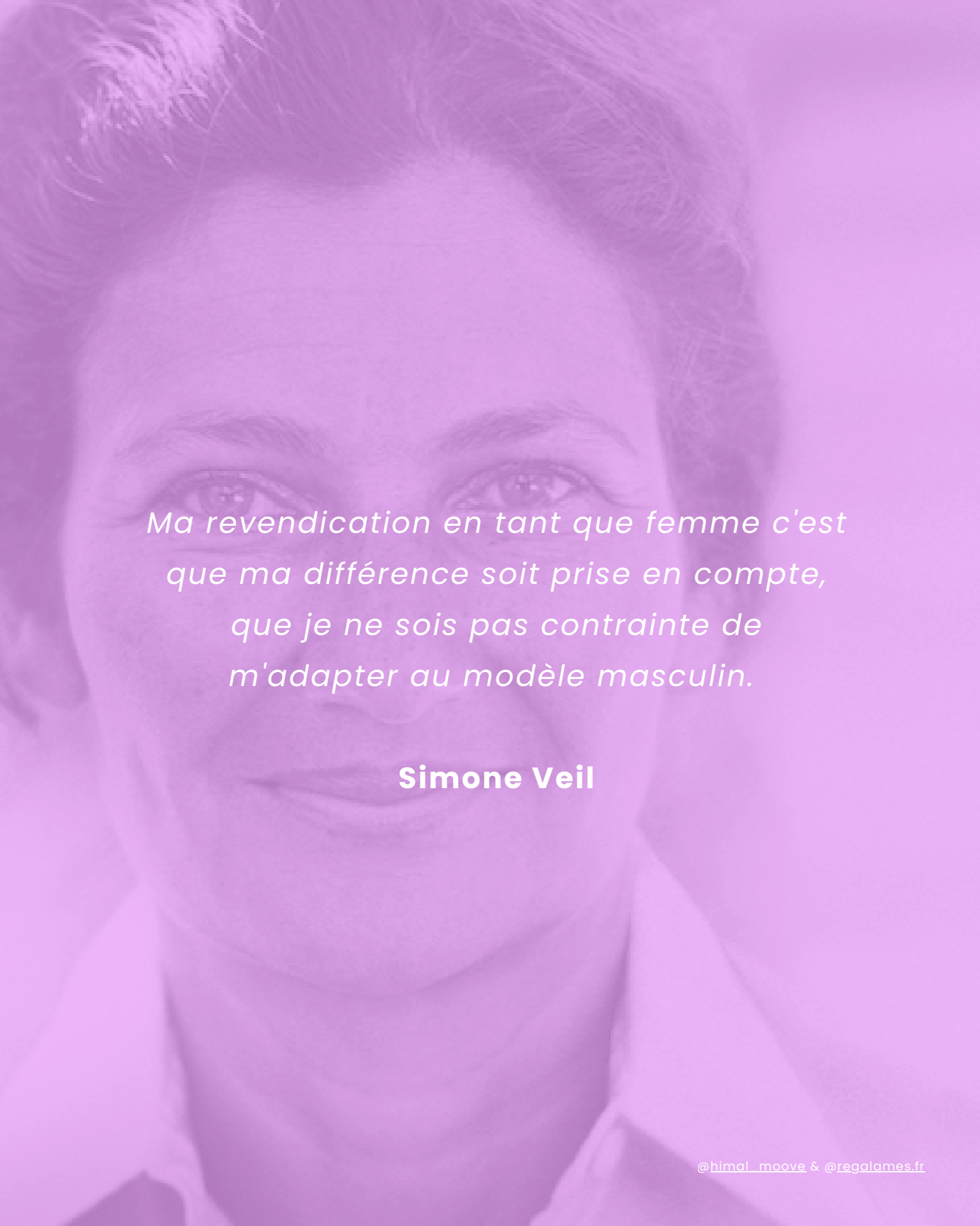
Moins de fatigue. Moins de douleurs, plus d'énergie et de connexion à toi-même.

Merci encore d'avoir choisi notre livre.

Avec tout notre amour,

Ellyn & Carolina



A close-up portrait of Simone Veil, a French politician and philosopher, with her hand resting on her cheek. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

*Ma revendication en tant que femme c'est
que ma différence soit prise en compte,
que je ne sois pas contrainte de
m'adapter au modèle masculin.*

Simone Veil