



E-BOOK

LÉGÈRE

DRAINAGE & BIEN-ÊTRE



LA MÉTHODE DOUCE ET NATURELLE

pour soulager les jambes lourdes,
réduire la rétention d'eau et retrouver
légèreté & bien-être au quotidien



SIMPLE
À APPLIQUER



DOUCEUR
& BIENVEILLANCE



RÉSULTATS
NATURELS



CORPS LÉGER
ESPRIT APAISÉ



VOTRE ROUTINE
MATIN & SOIR

signature



ROUTINES DOUCES • GESTES SIMPLES • RÉSULTATS DURABLES

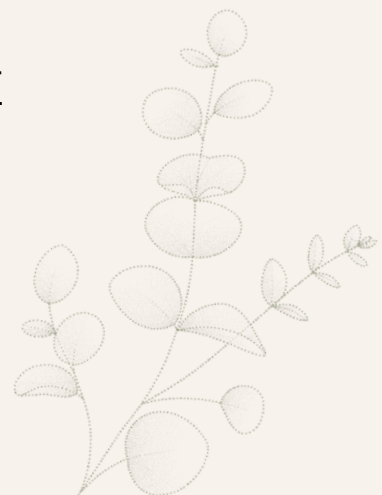


Parce qu'un corps plus léger change tout.

Chapitres



- 1 COMPRENDRE SON CORPS FEMININ
- 2 COMPRENDRE CE QU'EST LA RÉTENTION D'EAU
- 3 LES GESTES DE DRAINAGE EFFICACE
- 4 ROUTINE "VIE RÉELLE"
- 5 RECONNEXION AU CORPS
- 6 IDÉES RECETTES À BOIRE ET À MANGER
- 7 TA CHECK LIST QUOTIDIENNE
- 8 BONUS



Méthode drainage & routine bien-être pour aider les femmes à se sentir plus légères dans leur corps

Chapitre 1

Comprendre son corps féminin

“Ton corps n’est pas contre toi”

Pendant longtemps, beaucoup de femmes ont appris à vivre avec :

- ° Des sensations de gonflement
- ° Des jambes lourdes
- ° Des variations de leur corps
- ° De la fatigue
- ° Ou une sensation d’inconfort sans vraiment comprendre pourquoi.

Et souvent, elles finissent par penser que c’est “normal” ou que le corps fonctionne “mal”

Comprendre que le corps de la femme évolue constamment change déjà beaucoup de choses

Le corps féminin n'est pas censé être identique tous les jours

Au cours d'un cycle *menstruel*, d'une période de *stress*, de *chaleur* ou de *fatigue*, il peut :

- ° Retenir davantage d'eau
- ° Devenir plus sensible
- ° Gonfler davantage
- ° Sembler plus lourd ou inconfortable
- ° Ralentir le transit ou l'accélérer



Nous sommes soumises à des variations hormonales dès notre puberté jusqu'à la ménopause

Certaines femmes peuvent apercevoir un gonflement de leur ventre **5 à 7 jours** avant l'arrivée de leur cycle menstruel.

C'est en général le temps que mettent vos hormones à basculer et votre corps à rééquilibrer la circulation des liquides.

A l'approche des règles, le corps produit plus d'œstrogènes et de progestérone. Ces hormones influencent la rétention d'eau et le fonctionnement du système digestif, ce qui peut faire gonfler le ventre.

Les femmes souffrant d'endométriose ont également des problèmes de rétention d'eau favorisé par l'inflammation chronique.

Celle ci ralentit la circulation lymphatique.

Le drainage lymphatique est recommandé pour toutes les femmes souffrant de pathologies gynécologiques ou tout type d'inflammation



Est ce que tu as remarqué un changement dans ton corps à partir de 40 ans ?

Et bien oui, à notre grand désespoir, le corps de la femme change à partir d'un certain âge.

Pour certaines cela arrive dès 40 ans et pour d'autres, un peu plus tard vers 45 ans.

Alors on remarque des changements qui nous posent problème, nous changent nos habitudes, notre quotidien.

Une peau qui change d'aspect, moins ferme, plus "relâchée"

Un transit qui peut devenir plus paresseux sans changement d'alimentation

Le besoin de ralentir...

Votre corps évolue et des solutions sont possibles pour vous sentir mieux au quotidien.

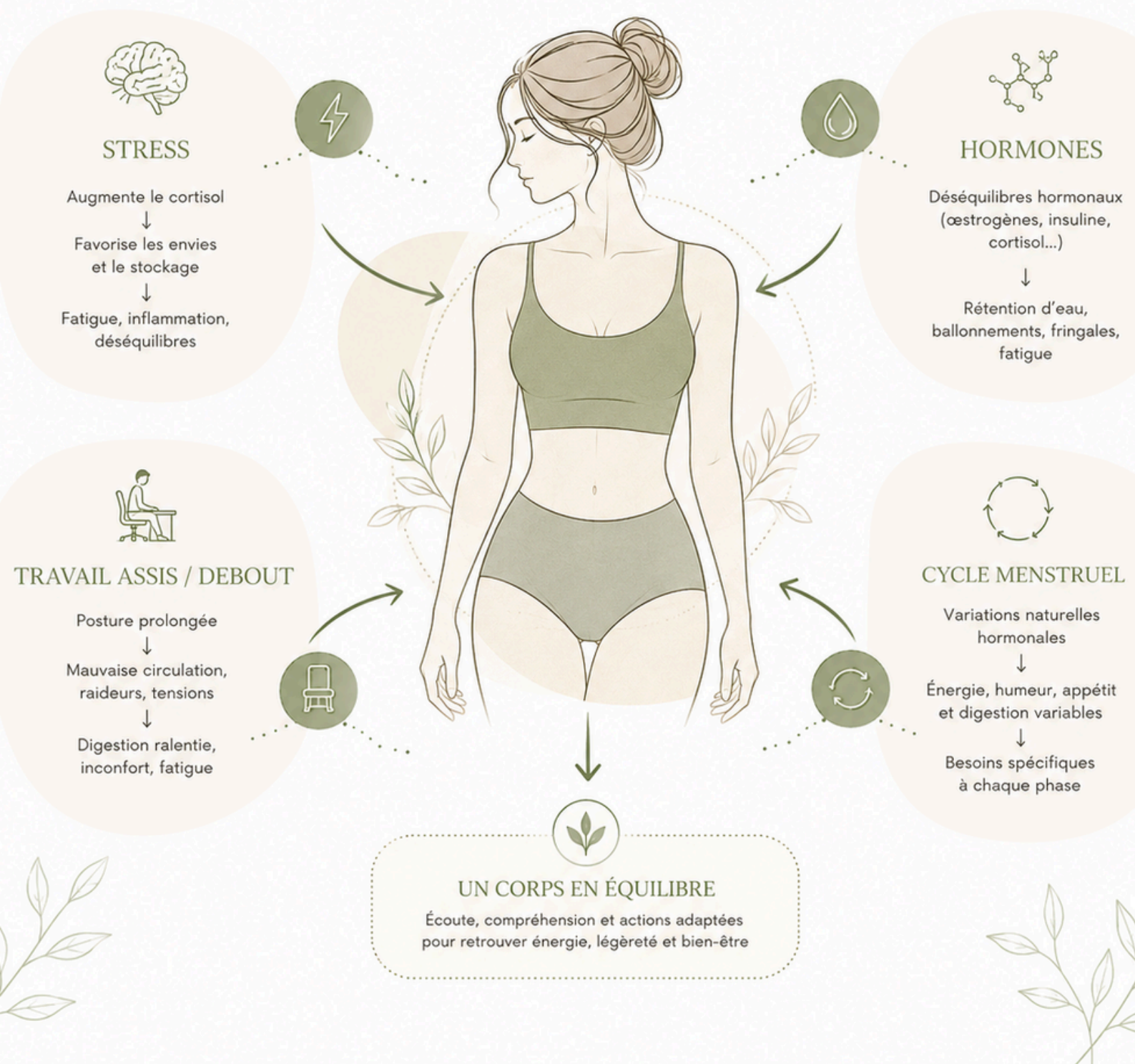
Pourquoi ne pas apprivoiser ce nouveau corps? Ce nouveau "vous" en mettant en place des gestes au quotidien qui vont vous soulager.

Je vous explique un peu plus loin comment vous aimer, vous retrouver.



LES FACTEURS QUI INFLUENCENT *le fonctionnement du corps*

COMPRENDRE POUR MIEUX ÉQUILIBRER





Chapitre 2

Tu sais ce que c'est toi la rétention d'eau?

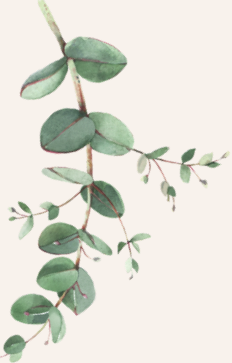
“Pourquoi tu retiens de l'eau sans que ce soit de ta faute”

La rétention d'eau, c'est quand le corps garde plus de liquides qu'il ne devrait.

Au lieu d'éliminer correctement l'eau, elle “stagne” dans certains tissus du corps, surtout au niveau des jambes, des cuisses, du ventre, des bras ou parfois même du visage.

Et souvent, ça se ressent avant même de se voir.

Surtout ne pense jamais qu'il faut moins boire pour que ton corps arrête de stocker. L'hydratation est essentielle à ton organisme. Il te faut au minimum 1,5 L pour fonctionner correctement et davantage quand tu fais du sport



L'eau peut avoir un impact surprenant sur le poids affiché sur la balance. Contrairement à la prise de graisse, qui se produit progressivement, la rétention d'eau peut survenir et disparaître rapidement, parfois même du jour au lendemain.

*Parfois, le corps retient aussi parce qu'il est **fatigué, stressé** ou **inflammé**.*

Comme s'il essayait de se "protéger" ou de compenser quelque chose.

Et plus on culpabilise son corps, plus on entre dans un cercle de frustration.

La rétention d'eau n'est pas un manque de volonté. C'est souvent un signal du corps qui demande plus d'écoute, plus de douceur et un meilleur équilibre au quotidien.



Chapitre 3

Les gestes de drainage faciles

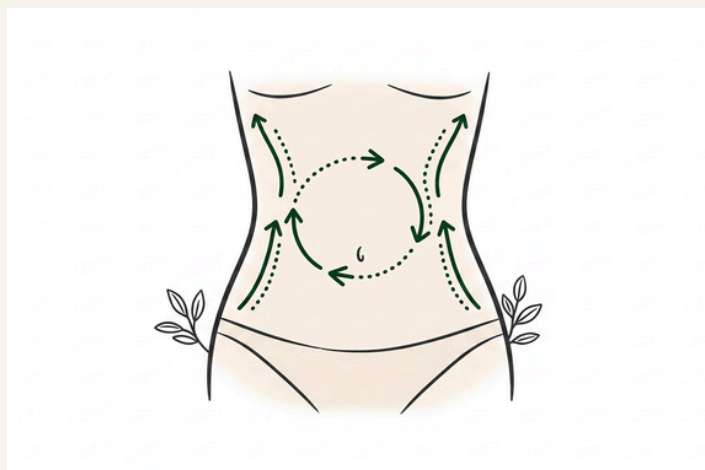
Le drainage lymphatique c'est ma passion depuis trois ans

Premièrement : on ne draine **JAMAIS** sans “ouvrir” les zones où la lymphe circule naturellement.
Le systement lymphatique fonctionne un peu comme un réseau de circulation.

Si les zones de passage sont “engorgées” ou peu stimulées, les liquides auront plus de mal à circuler correctement.

Ouvrir ces zones permet donc de préparer le corps et d'aider la circulation lymphatique à mieux faire son travail.

**C'est un peu comme :
ouvrir une porte avant de faire circuler quelque chose à l'intérieur.**



Pour comprendre ton corps, tu dois le **toucher**.
J'ai l'habitude lors des séances de drainage lymphatique que je pratique de toujours demander à mes clientes si elles touchent leur corps.

Et bien souvent la réponse est toujours la même : " je ne touche jamais cette zone", "je ne savais pas qu'on avait des ganglions lymphatiques à cet endroit", "si je dois le toucher je le fais vite".

Lorsque les changements apparaissent sur le corps il devient difficile de le regarder et le toucher demande pour certaines d'accepter de le regarder.

En prenant quelques minutes le matin et le soir en appliquant votre crème, votre huile, en vous démaquillant par exemple, vous allez pouvoir redécouvrir certaines zones laissées de côté.

Je vous propose à travers de courtes vidéos, avec des mots et des gestes simples d'aider votre corps à se relancer, d'aider au mieux votre système sanguin et lymphatique à refonctionner un petit peu plus pour vous sentir mieux.



VIDÉO 1

ON OUVRE SES GANGLIONS LYMPHATIQUES

- des clavicules
- du ventre,
- de l'aîne
- et des chevilles

Par "OUVRIR", on entend venir prendre ses deux mains et faire des vagues et exerçant des petites pressions non douloureuses, à raison de 4/5 pressions sur chaque chaîne ganglionnaire.

Regarde ma vidéo de démonstration
Elle dure environ 6 minutes et porte sur le drainage du visage.
Lien ou QR code au choix

<https://youtu.be/VbYoX-Tscbw?is=uCxDZSvjUgqu2VtO>



VIDÉO 2

ON DRAINE LES TOXINES ACCUMULÉES

8 minutes de vidéo sur le drainage du ventre
Lien ou QR code au choix

https://youtu.be/D_rr2MkM7jl?is=Xu3C8iaZLOWK3-da



Une chose essentielle à comprendre : Le système lymphatique est un peu comme le système **“d’évacuation”** et de **“nettoyage”** du corps. Il aide naturellement à transporter :

- les liquides,
- certains déchets,
- les toxines,
- et à maintenir un bon équilibre dans les tissus.

Quand on parle de toxine, finalement, on parle de quoi?

Les toxines, ce sont des déchets produits naturellement par le corps, des substances que l'organisme élimine chaque jour et de tout ce qui peut contribuer à une sensation de fatigue, de stagnation ou d'inflammation.

VIDÉO 3

ON DRAINE LES TOXINES ACCUMULÉES

**Je te montre comment te drainer les jambes
Lien ou QR code au choix**

https://youtu.be/LDoSumTuGMk?is=ggGrOLcXR6X_FVPB



Je te parle dans cette vidéo des bienfaits du drainage des jambes
Comme tu pourras les constater, je souffre de Lipoedeme.

C'est une pathologie qui touche aujourd'hui 1 femme sur 10, soit 11 % de la population. Le lipoedeme c'est une accumulation anormale de tissu adipeux sous-cutané, souvent au niveau des jambes et parfois des bras

Comment savoir si tu as un lipoedème?

*Je te conseille d'aller voir un angiologue qui posera le diagnostic.
Ce dernier te fera un écho doppler et te dira à quel stade tu es.*

Les différents stades du lipœdème

Le lipœdème évolue par stades.

Chaque femme est unique, l'évolution peut être lente et différente pour chacune.

Comprendre son corps, c'est déjà en prendre soin. ♥

Stade 1 DÉBUTANT



Peau lisse ou avec légères ondulations.

La graisse commence à s'accumuler, surtout sur les hanches, cuisses et fesses.

Les chevilles sont fines.

CARACTÉRISTIQUES

- ♥ Peau encore relativement lisse ou légèrement bosselée
- ♥ Graisse molle
- ♥ Sensibilité possible
- ♥ Facilement réversible avec une prise en charge précoce

Stade 2 MODÉRÉ



Peau avec des capitons plus visibles.

Les nodules graisseux sont perceptibles au toucher.

Les chevilles restent fines.

CARACTÉRISTIQUES

- ♥ Peau bosselée, capitons visibles
- ♥ Nodules palpables
- ♥ Douleurs et sensations de lourdeur fréquentes
- ♥ Rétention d'eau possible

Stade 3 AVANCÉ



Peau très irrégulière avec de gros capitons.

Les nodules sont plus nombreux et peuvent être douloureux.

Les chevilles restent fines mais la silhouette est fortement modifiée.

CARACTÉRISTIQUES

- ♥ Gros capitons et nodules nombreux
- ♥ Douleurs plus intenses
- ♥ Bleus fréquents
- ♥ Impact important sur la mobilité et le quotidien

Stade 4 SÉVÈRE



Déformations importantes avec des lobules graisseux volumineux.

La peau peut former des plis.

Douleurs chroniques et mobilité impactée.

CARACTÉRISTIQUES

- ♥ Lobules volumineux
- ♥ Peau épaisse, plissée
- ♥ Douleurs chroniques
- ♥ Mobilité souvent réduite
- ♥ Qualité de vie très impactée



Le lipœdème n'est pas causé par l'alimentation ou le manque de volonté.
C'est une maladie chronique qui mérite **écoute, douceur et accompagnement.**



Chaque corps mérite respect, bienveillance et amour. ♥

C'est quoi une toxine ?

Le mot “**toxines**” est souvent utilisé pour parler de tout ce que le corps a du mal à éliminer correctement.

Ce ne sont pas forcément des “poisons”.

Ce sont plutôt des déchets ou des éléments que notre organisme doit filtrer et évacuer naturellement chaque jour.

Notre corps est fait pour éliminer les déchets liés à l'alimentation, au stress, à la pollution, au manque de sommeil. Mais parfois quand le corps est trop fatigué ou surchargé, tout devient plus lent, le corps se met en mode “économie d'énergie”

Concrètement ?

Tu vas avoir du mal à éliminer les déchets, transporter les nutriments, évacuer les liquides.

Et c'est à ce moment là que je te dis que tu as une solution efficace:

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

Contrairement au système sanguin, la lymphe ne possède pas de pompe comme le coeur pour éliminer.

Se faire drainer c'est une façon douce d'aider le corps à mieux faire ce qu'il essaye déjà de faire naturellement.



LA TOXINE

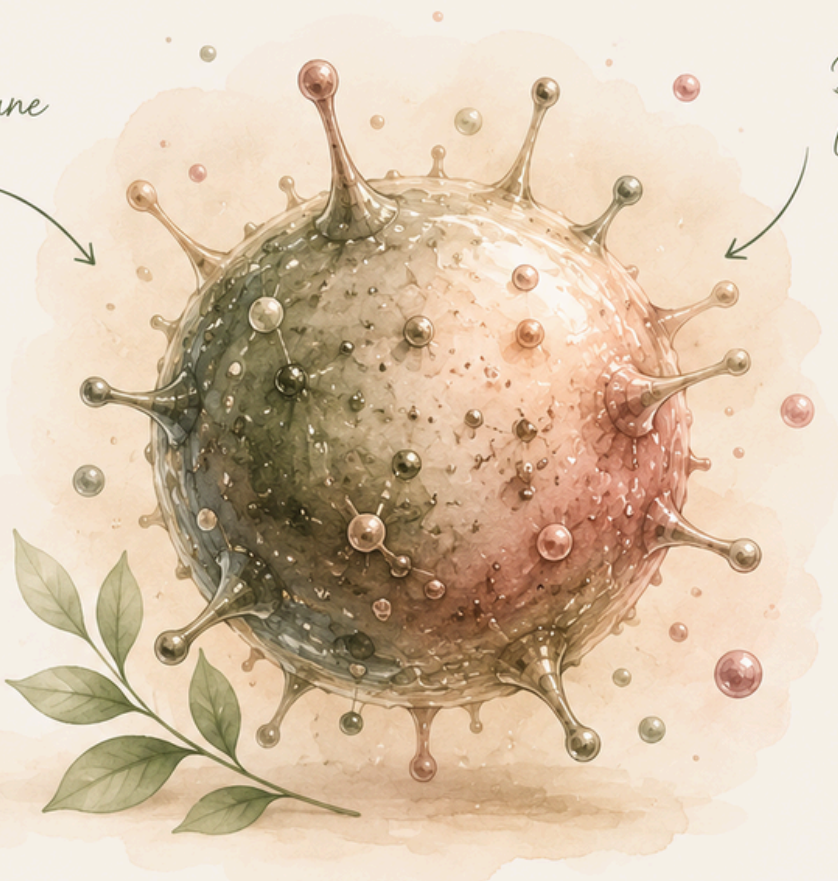


UN DÉCHET QUE LE CORPS DOIT ÉLIMINER

Qu'est-ce qu'une toxine ?

Une toxine est une substance indésirable produite par le corps ou provenant de notre environnement.

Elle peut s'accumuler et ralentir nos fonctions vitales si elle n'est pas éliminée correctement.



D'où viennent les toxines ?



Alimentation déséquilibrée



Pollution environnementale



Produits chimiques et cosmétiques



Stress, manque de sommeil



Sédentarité

LEUR IMPACT SUR NOTRE CORPS



Fatigue chronique



Brouillard mental



Digestion lente



Rétention d'eau et gonflements



Système immunitaire affaibli



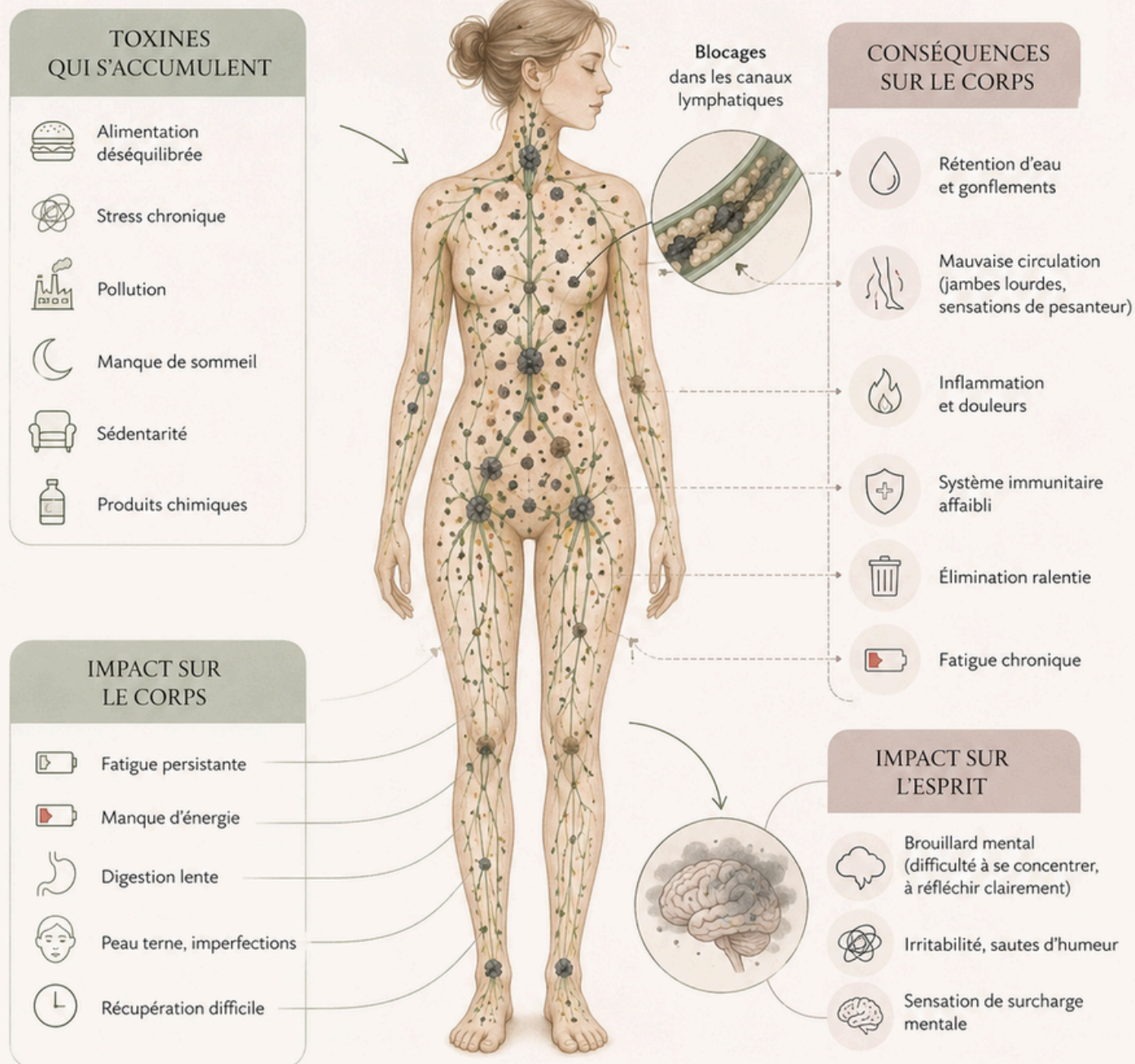
Peau terne, imperfections

Soutenir l'élimination naturelle des toxines, c'est offrir plus de légèreté à son corps et à son esprit. ♥

Aider le corps à retrouver plus de fluidité

Quand les toxines s'accumulent...

elles ralentissent la circulation et épuisent le corps



Chapitre 4

La routine Matin / Soir

TA MORNING ROUTINE

On va partir sur 3 exercices pour réveiller ta lymphe.
N'oublie pas, tous les gestes sont adaptés et le temps
qui est proposé est modulable

Exercie 1 - Faire de grandes inspirations à la lumière naturelle. On ouvre rapidement ses volets parce que la lumière active le **cortisol**.

Tes inspirations doivent être profondes pour ressentir ton corps. On inspire par le nez, on expire par la bouche et on répète 2 à 3 fois

Exercie 2 - Ici on va reprendre tout simplement ce que je t'ai montré plus haut dans la vidéo, l'ouverture des ganglions avec des pompages à répéter environ 10 fois.

Cette séquence constitue une **routine matinale de drainage lymphatique** rapide, parfaite si vous avez peu de temps et que vous souhaitez agir sur :

la rétention d'eau ;
les gonflements du haut du corps ;
la sensation de corps lourd au réveil.

Exercie 3 - On va faire une gym décongestive express
Je te laisse reprendre la vidéo plus haut pour reproduire les mouvements.

IDÉES D'EXERCICES RAPIDES À FAIRE :

Montée de genoux sur place

Debout, pieds largeur de bassin.

Levez un genou, puis l'autre, comme une marche dynamique sur place.

Gardez le dos droit, les épaules relâchées.

Effectuez 20 montées de genoux (10 par côté).

Montée sur demi-pointes

Restez debout, pieds parallèles.

Montez sur la pointe des pieds, puis redescendez sur les talons.

Répétez 10 à 15 fois.

Ce geste active la pompe musculaire des mollets, essentielle pour la circulation veineuse et la circulation lymphatique des jambes.

Cercles de chevilles

Tenez-vous à un support si besoin.

Décollez un pied et faites des cercles de cheville, dans un sens puis dans l'autre.

Répétez 10 cercles par sens, puis changez de jambe.

Option mouvements dynamiques

Ajoutez quelques petits pas latéraux ou des micro-sauts pendant 30 secondes à 1 minute, si votre condition le permet.

L'objectif est d'amener du mouvement doux mais régulier pour réduire la sensation de jambes lourdes.

Cette routine matinale sportive reste accessible même aux débutants et s'intègre facilement après la séquence d'activation des ganglions.



La routine Matin / Soir

ROUTINE SOMMEIL LÉGER

Après une longue journée, les jambes peuvent vite devenir lourdes, gonflées ou inconfortables.

Cette petite routine aide à relancer doucement la circulation et à retrouver une sensation de légèreté avant de dormir.

Pas besoin de faire beaucoup.

Quelques gestes simples et réguliers peuvent déjà faire énormément de bien 💚

Exercice 1 - RESPIRATION - Tu reprends les mêmes gestes du matin que tu appliques au soir
N'oublie pas que ton plexus a tendance à se refermer après une journée intensive.

Exercice 2 - De loin mon préféré : SURÉLEVER LES JAMBES pendant au minimum 5 minutes. Plus longtemps ? Un vrai bonus pour ton corps

Tes liquides vont mieux circuler !

Profites en pour relacher tes jambes et mettre un coussin sous tes fesses si tu veux plus de confort

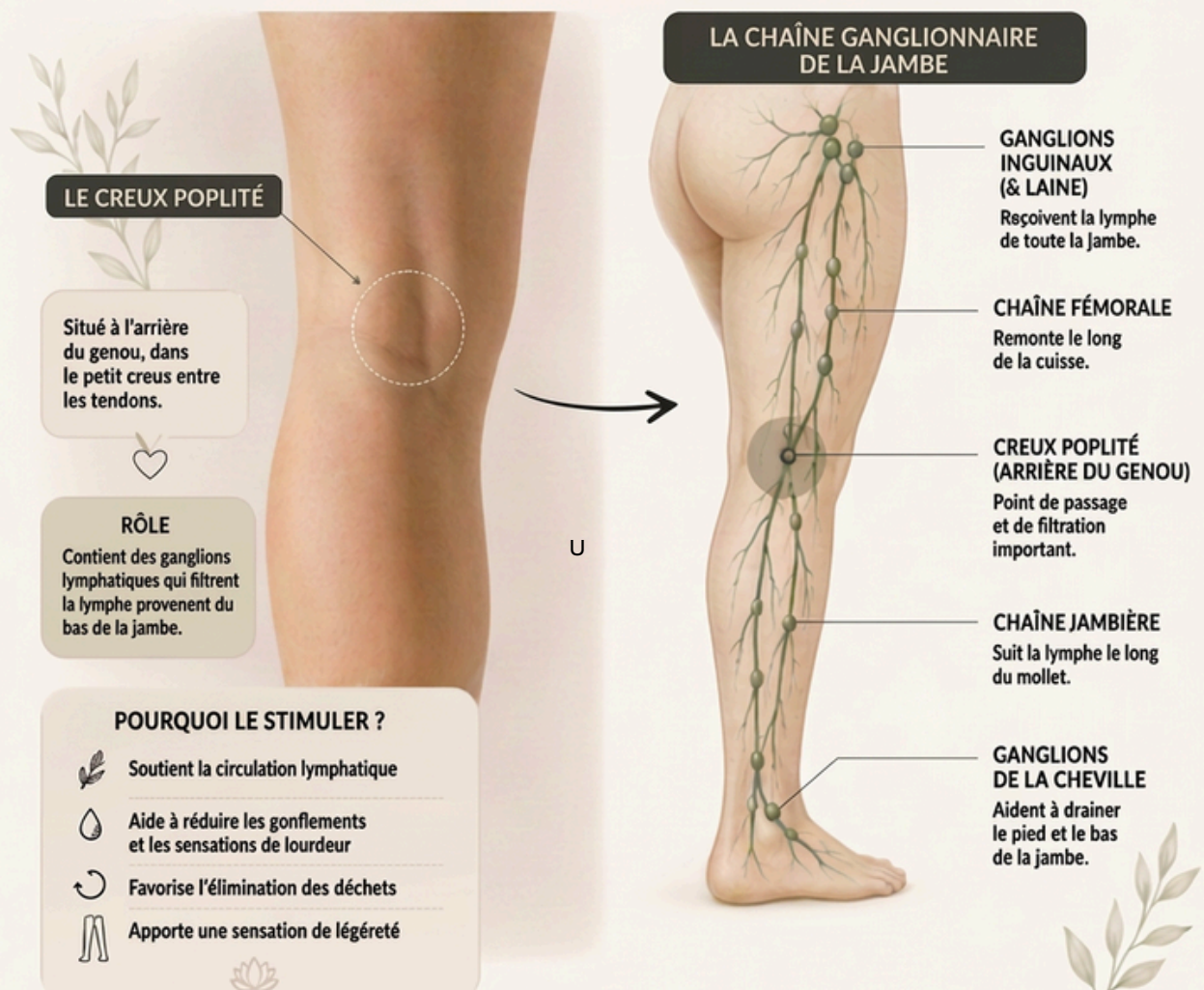
Exercice 3 - Viens toujours rajouter quelques palpations de tes ganglions au niveau du creux poplité



Laisse moi t'expliquer quelques termes "techniques"

Le creux poplité et la chaîne ganglionnaire

Deux zones clés pour stimuler la circulation lymphatique



COMMENT STIMULER CES ZONES ?



Avec le bout des doigts, faites de petits mouvements doux, circulaires ou de légères pressions.



30 secondes à 1 minute sur chaque zone, respirez profondément.



Toujours dans le sens de la circulation : de bas en haut.

Prendre soin de sa circulation lymphatique, c'est offrir plus de légèreté à son corps chaque jour.

Et au travail je fais comment ?

JE SUIS ASSISE TOUTE LA JOURNÉE



Bouger toutes les 45 à 60 minute
Même 2 minutes peuvent faire la différence.



LÈVE TOI !

marche un peu,
va remplir ta gourde, prendre un café
va dire bonjour au collègue au fond du couloir
Le mouvement aide la circulation lymphatique à se relancer naturellement.



FAIS DES FLÉXIONS DE CHEVILLE (sous ton bureau)

Simple, discret et très efficace !
Pointe les pieds vers toi, puis vers le sol
Répète le 15 à 20 fois
Cela active les mollets, qu'on appelle souvent :
✨ *"la pompe naturelle des jambes"*.



ON NE CROISE PAS LES JAMBES (trop longtemps)

Croiser les jambes peut comprimer la circulation.

Essaie de garder :
les pieds à plat et les jambes détendues



ON RESPIRE LENTEMENT

La respiration aide aussi la lymphe à circuler.

Inspire profondément
Gonfle doucement le ventre
Expire lentement.
Fais-le : 3 à 5 fois plusieurs fois dans la journée



STIMULE TES MOLLETS

Même assise, tu peux :
Monter les talons, puis les redescendre
Répète pendant 30 secondes.
Cela aide énormément à relancer la circulation.

JE SUIS DEBOUT TOUTE LA JOURNÉE

QUAND ON RESTE DEBOUT LONGTEMPS, LE SANG ET LES LIQUIDES DESCENDENT
DAVANTAGE DANS LES JAMBES AUGMENTANT LA SENSATION DE LOURDEUR

CHANGE REGULIEREMENT D'APPUI

Fais en sorte que le poids passe d'une jambe à l'autre ,
Fais un mouvement de balancier naturel
Ce mouvement va aider tes muscles des jambes à se contracter légèrement et soutenir ta circulation

BOUGE REGULIÈREMENT LES PIEDS

Tu peux décoller légèrement les talons
Bouger les orteils
Faire des rotations avec tes chevilles
Cela active les mollets, qu'on appelle souvent :
✨ "la pompe naturelle des jambes".

FLÉCHIE LÉGÈREMENT TES GENOUX

Evite de garder tes jambes complètement tendues, des
petites flexions douces relancent la circulation.
Essaie de garder :
les pieds à plat et les jambes détendues

PORTE DES SEMELLES THERAPEUTIQUES

Les microbilles de taille variable stimulent les zones
stratégiques de la pompe veineuse et améliorent ainsi la
circulation sanguine. À chaque pas, elles activent le retour
veineux pour soulager les jambes lourdes et gonflées.

DECOUVRE LES COLLANTS DE CONTENTION

Publicité spontanée après avoir testée la marque)
Je te laisse découvrir la marque SOLIDEA, spécialisée dans la
compression graduée, favorisant l'effet "pompe" pour aider la
circulation sanguine et lymphatique
Le plus ? Effet seconde peau et une large gamme à porter
tout au long de la journée.

*De petits gestes réguliers tout au long de la journée peuvent
énormément aider ton corps à moins fatiguer, dégonfler et retrouver ta
légèreté*

Au travail

Comment réactiver sa circulation sanguine et lymphatique ?

De petits gestes réguliers tout au long de la journée peuvent faire une grande différence.

Bouger, respirer, stimuler : c'est la clé !

1. BOUGER RÉGULIÈREMENT

Toutes les 45 à 60 minutes



Marche active
Levez-vous et marchez
2 à 3 minutes.



Montées de mollets
Montez sur la pointe des
pieds puis redescendez.
Répétez 15 fois.



Flexions des chevilles
Pieds au sol, levez les
pointes de pieds vers vous
puis tendez-les vers le bas.
Répétez 15 fois.



Ouverture de poitrine
Entrelacez vos mains derrière
le dos, ouvrez la poitrine
et respirez profondément
5 fois.



Rotations des épaules
Faites des cercles avec
vos épaules en arrière
puis en avant.
Répétez 10 fois.



Étirements doux
Levez les bras, étirez-vous
vers le ciel, penchez-vous
légèrement de chaque côté.
Tenez 15 secondes
chaque côté.

2. BIEN S'HYDRATER



Boire régulièrement
(1,5 L d'eau par jour)
aide la lymphe à
circuler et facilite
l'élimination.

3. RESPIRER EN CONSCIENCE



La respiration
profonde stimule
le système
lymphatique.

Prenez 1 minute
plusieurs fois
par jour pour
respirer
lentement et
profondément.

4. ADOPTER UNE BONNE POSTURE



Dos droit,
épaules
relâchées,
pieds à plat
au sol.
Votre corps
vous dira merci !

5. PETITS PLUS QUI FONT LA DIFFÉRENCE



Évitez de croiser
les jambes



Privilégiez des
vêtements
confortables



Bougez vos
pieds sous le
bureau



Créez un espace
agréable qui
vous fait du bien

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Une bonne circulation aide à réduire :

- ✓ Les jambes lourdes
- ✓ Les gonflements
- ✓ La fatigue
- ✓ Le stress



De petits gestes, de grands bienfaits.
Prendre soin de sa circulation, c'est prendre soin de soi. ✨



Chapitre 5

La reconnexion au corps

NOTRE ENNEMI LE STRESS

Ici, je veux que tu comprennes l'impact du stress sur ton corps sans jugement.

C'est important de savoir qu'un corps "stressé" "surmené" fonctionne au ralenti.

Le stress c'est probablement un des premiers impacts sur le gonflement de notre corps.

A ça, s'ajoutent les émotions, la charge mentale, la fatigue nerveuse.

Tous ces éléments qui à terme changent ton corps et la façon dont tu te sent.

Le corps ne fonctionne pas séparément des émotions ou du mental.

Tout est profondément lié.

Bien souvent notre corps finit par nous parler en provoquant des sensations que nous négligeons, auxquelles nous nous habituons...

LE VENTRE NOTRE “DEUXIEME CERVEAU”

On appelle souvent le ventre “le deuxième cerveau” parce qu’il est directement relié à notre système nerveux et qu’il réagit énormément à nos émotions, à notre stress et à notre mode de vie.

Le ventre ne sert pas qu’à la digestion loin de là, il joue un rôle essentiel dans :

- Ta digestion
- Ton élimination des toxines
- Ton confort intestinal
- Ta circulation
- Et ton état émotionnel

Tu n’as jamais remarqué qu’en période de stress ton corps gonflait, que tu avais du mal à digérer, que tu étais constipée et que tu te sentais lourde ?



Quand le corps est **stressé**, il passe souvent en “mode survie”.

La respiration devient plus courte, les tensions augmentent et le système digestif ralentit.

Si tu observes ton corps dans un moment de stress, tu vas te rendre compte que tu te renfermes sur toi même et ton ventre est le premier impacté.

Et lorsque le transit ralentit ou que la constipation s'installe, le corps peut avoir davantage de mal à éliminer correctement.

Tu auras plus de rétention d'eau, d'inconfort abdominal.

Ton ventre va devenir beaucoup plus sensible, les tensions à la fois physiques et émotionnelles vont s'accumuler.

Souvent lors des drainages que je pratique, mes clientes redoutent que je leur touche le ventre en me disant que c'est une zone d'inconfort. Vous me croyez si je vous dis qu'elles me remercient une fois la zone massée, détendue, dégonflée

Il est important de prendre soin de son ventre, d'apprendre à respirer plus lentement, de le masser et d'apaiser son système nerveux

“Un ventre plus serein aide souvent tout le corps à retrouver davantage de légèreté et de fluidité.”

Chapitre 6

Des idées de recettes faciles

SALADE fraîcheur

Votre alliée drainage & légèreté ♥

Une salade simple, légère et pleine de fraîcheur pour aider le corps à retrouver de la fluidité et limiter les sensations de gonflement.

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- Quelques tomates cerises
- 1/2 avocat
- Quelques feuilles de roquette ou mâche
- 1 poignée de cranberries ou grenade
- Quelques rondelles d'oignon rouge
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Jus d'1/2 citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Un peu de sel et poivre

Riche en eau, en fibres et en antioxydants !

PRÉPARATION

- 1 Coupe tous les légumes.
- 2 Dispose-les dans un grand bol.
- 3 Ajoute la menthe fraîche et les cranberries.
- 4 Assaisonne avec :
 - citron
 - huile d'olive
 - sel
 - poivre
- 5 Mélange doucement.

C'est prêt ! ♥

POURQUOI CETTE SALADE AIDE À RETROUVER DE LA LÉGÈRETÉ



CONCOMBRE

Très riche en eau, il aide à hydrater le corps et apporte une sensation de fraîcheur.



CITRON

Apporte de la légèreté et soutient la digestion.



AVOCAT

Riche en bons gras et en potassium, il aide à l'équilibre du corps.



MENTHE

Très agréable pour le ventre et la digestion.



TOMATES

Riches en eau et en antioxydants.



VERDURE

Les fibres soutiennent le transit et le confort digestif.



Petit conseil

Essaie de manger lentement et dans le calme. Le stress et les repas pris trop rapidement peuvent accentuer les ballonnements, les tensions du ventre et les sensations de gonflement. Parfois, la façon dont on mange compte presque autant que ce qu'on mange.



JUS DRAINANT AUX CRANBERRIES

Ingrédients :

- 100 ml de jus de cranberry pur (non sucré)
- 200 ml d'eau filtrée
- 1/2 citron pressé
- 1 c. à café de vinaigre de cidre (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Bienfaits :

- 🌿 **Détox** reins et système urinaire
- 🌿 Aide à éliminer la **rétenction d'eau**
- 🌿 **Antioxydant** et protecteur cellulaire
- 🌿 **Rafrâchissant** et léger

ÉLIXIR

 de grand mère

UN TRÉSOR NATUREL POUR PRENDRE
SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN ♥



INGRÉDIENTS

-  1 grande tasse ou verre d'eau (filtrée de préférence)
-  2 cs de vinaigre de cidre bio
-  2 cs de jus de citron (bio)
-  1 cc de miel
-  1 à 2 cc de cannelle en poudre
-  1 cs de gingembre râpé ou moulu

INSTRUCTIONS

-  1 Faites bouillir l'eau dans une bouilloire électrique.
-  2 Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixer.
-  3 Versez dans votre tasse et c'est prêt !
-  4 Se boit chaud ou tiède selon votre préférence.

BIENFAITS

-  Soutient l'immunité
-  Favorise la digestion
-  Aide à détoxifier l'organisme
-  Apporte énergie et vitalité
-  Réconfortant et chaleureux



Un geste simple, inspiré par nos grands-mères,
pour prendre soin de vous naturellement chaque jour.



SOUPE

détox cocooning

D'HIVER

Une soupe chaude, douce et réconfortante parfaite pour :

- ♥ les périodes de gonflement
- ♥ la fatigue hivernale
- ♥ les ventres sensibles
- ♥ les sensations de lourdeur



INGRÉDIENTS

-  2 courgettes
-  3 carottes
-  1 poireau
-  1 petit morceau de gingembre frais
-  1 gousse d'ail
-  1 poignée d'épinards
-  1 cube de bouillon légumes
-  Eau
-  Poivre
-  Curcuma (facultatif)
-  Un filet d'huile d'olive



PRÉPARATION

-  Coupe tous les légumes.
- 
 Fais revenir doucement : le poireau, l'ail, le gingembre, avec un filet d'huile d'olive.
-  Ajoute : les courgettes, les carottes, les épinards.
-  Recouvre d'eau et ajoute le bouillon.
-  Laisse cuire environ 25 minutes.
-  Mixe jusqu'à obtenir une texture veloutée.

♥ Tu peux ajouter un peu de curcuma et de poivre avant de servir. ♥

POURQUOI CETTE SOUPE AIDE LE CORPS

-  **COURGETTE**
Très riche en eau et légère pour le ventre.
-  **CAROTTE**
Apporte douceur et fibres.
-  **POIREAU**
Soutient naturellement l'élimination.
-  **GINGEMBRE**
Réchauffe le corps et soutient la digestion.
-  **AIL**
Très intéressant pour la circulation.
-  **ÉPINARDS**
Riches en minéraux et en potassium.

PETIT CONSEIL COCOONING

Essaie de manger cette soupe :

- ♥ lentement
- ♥ au calme
- ♥ bien chaude
- ♥ en respirant profondément

L'hiver, le corps a souvent besoin :

- ♥ de chaleur
- ♥ de douceur
- ♥ de ralentir un peu. ♥

♥ Et parfois, un repas simple et réconfortant aide autant le ventre... que le système nerveux. ♥

 Un bol de douceur pour prendre soin de vous naturellement ♥

Bonus

PETITS MOTS *pour moi, par moi*

CONFIANCE • ESTIME DE SOI • MOTIVATION

 Découpe ces petits papiers et place-les là où tu en as besoin pour te rappeler chaque jour ta valeur.

 Je suis <i>suffisante</i> exactement comme je suis. 	 Je choisis de me respecter, de me prioriser et de m'aimer. 	 Mon corps est mon allié, je l'écoute avec <i>douceur.</i> 	  Je mérite du bonheur, du repos et de la légèreté. 
 Chaque petit pas m'emmène vers <i>la meilleure</i> version de moi. 	 Je suis capable de grandes <i>choses.</i> 	 Je choisis d'avancer à mon rythme, avec confiance et sérénité.  	 Je me libère du doute et j'accueille <i>ma force.</i>
 Je prends soin de moi aujourd'hui pour mon bien-être de demain. 	 Je suis fière du chemin parcouru et de <i>mes progrès.</i> 	 J'ai le droit de prendre ma place.  	 Je choisis des <i>pensées positives</i> qui me font grandir. 
  Je m'autorise à ralentir et à respirer.	 Je suis unique, précieuse et <i>irremplaçable.</i> 	  Je transforme chaque défi en <i>opportunité.</i>	 Je mérite l'amour que je donne aux autres. 
 Je fais de mon mieux chaque jour, et c'est déjà <i>magnifique.</i>  	 Je choisis de voir le positif en moi et autour de moi. 	 Mes rêves sont légitimes et je vais les réaliser. 	<i>Je crois en moi,</i> en mon potentiel et en mes <i>possibilités.</i> 

 Garde-les, colle-les dans ton agenda, ton miroir, ton cahier ou ton téléphone.
Lis-les quand tu en as besoin et souviens-toi : tu es incroyable.



Ces illustrations sont à utiliser comme *Fonds d'écran & Marques-pages*



FOND D'ÉCRAN
DE TÉLÉPHONE



FOND D'ÉCRAN
D'ORDINATEUR



MARQUES-PAGES
BIEN-ÊTRE



*Pour t'apporter chaque jour douceur, confiance,
apaisement et reconnexion à toi-même.* ♥



MA BOÎTE À OUTILS

Jambes légères

TOUT CE DONT TON CORPS A BESOIN POUR RESTER LÉGÈRE, FLUIDE ET APAISÉE



HUILES & SOINS

Des textures douces pour drainer, stimuler et apporter confort à tes jambes.



- ♥ Huile de drainage
- ♥ Gel frais jambes légères
- ♥ Crème hydratante légère



ACCESSOIRES MALINS

De petits outils simples qui font une grande différence au quotidien.



- ♥ Brosse de drainage
- ♥ Balle de massage
- ♥ Rouleau de massage



SOUTIEN & CIRCULATION

Pour aider la circulation et soulager la sensation de lourdeur.



- ♥ Bas / chaussettes de compression
- ♥ Vêtements confortables



INFUSIONS DRAINANTES

Des plantes douces pour soutenir l'élimination et la légèreté.



- ♥ Queue de cerise
- ♥ Reine-des-prés
- ♥ Hibiscus



Mon essentiel à emporter partout

Quelques indispensables qui t'accompagnent dans toutes tes journées, à la maison, au travail ou en voyage.



GOURDE



BRUME FRAÎCHEUR



EN VOYAGE



MOUVEMENT & ACTIVITÉ DOUCE

Le mouvement est ta meilleure alliée pour relancer la circulation.



- ♥ Marche quotidienne
- ♥ Étirements doux
- ♥ Yoga / Pilates
- ♥ Montées sur la pointe des pieds



BIEN-ÊTRE INTÉRIEUR

Respirer, se détendre, se reconnecter à soi pour relâcher les tensions.



- ♥ Respiration profonde
- ♥ Méditation / Relaxation
- ♥ Gratitude & pensées positives
- ♥ Journal de sensations



HYDRATATION & ALIMENTATION

Boire suffisamment et manger équilibré aide ton corps à mieux éliminer.



- ♥ Eau tout au long de la journée
- ♥ Aliments riches en eau
- ♥ Moins de sel, plus de saveurs
- ♥ Repas anti-inflammatoires

Rappelle-toi

- ♥ "La régularité vaut mieux que la perfection."
- ♥ Chaque petit geste compte.
- ♥ Ton corps te parle, écoute-le avec douceur.
- ♥ Tu mérites de te sentir bien, légère et alignée.

Prends soin de toi, chaque jour, avec amour.



Merci à toutes pour votre soutien, à mes
clientes qui m'ont poussées pour la
réalisation de cet Ebook.

Merci à mon conjoint sans qui je ne me serai
jamais lancée il y a trois ans dans le drainage
lymphatique et qui m'a une nouvelle fois
suivie et aidée dans ce projet.

OSEZ
AIMER
VOTRE CORPS

