

Glow Up

DE L'INTERIEUR



BY SARAH PLAINFOSSÉ

MATIÈRES

Table des

1

INTRO

On ne manque pas de motivation... on manque de clarté.

2

LA BASE

Ce qui fait vraiment la différence.

3

LES COMPLEMENTS

Comment les intégrer facilement

4

MIEUX MANGER

Pas de régime. du réaliste.



5

MOUVEMENT

Tu veux accélérer tes résultats ? Bouge un peu plus.

6

ERREURS QUI BLOQUENT

Pourquoi tu ne vois pas de résultat

7

7 JOURS DE ROUTINE

Pour te mettre en place tranquillement.

INTRO



On ne manque pas de motivation... On manque de clarté. On veut faire mieux, mais on ne sait pas toujours par où commencer. Alors on essaie... puis on lâche.

Je m'appelle Sarah, et moi aussi je suis passée par là. À vouloir changer, sans vraiment savoir comment. Sans voir de vrais résultats.

J'ai compris une chose :
Ce ne sont pas les choses compliquées qui fonctionnent. Ce sont les choses simples... qu'on tient.

Aujourd'hui, j'aide des femmes comme toi à simplifier, à reprendre le contrôle, et à enfin voir des résultats.

Cet ebook est là pour ça : te guider, te simplifier, t'aider à tenir
Parce qu'au final, ce qui fait la différence...
C'est la régularité.

Sarah

2 LA BASE



Avant de parler compléments, alimentation ou sport...

Tu dois comprendre une chose :

☛ Ce ne sont pas les actions parfaites qui donnent des résultats

☛ Ce sont les actions répétées

Tu peux avoir les meilleurs produits, si tu les prends une fois sur deux... ça ne change rien.

Tu peux faire “parfait” pendant 3 jours, puis lâcher... tu repars à zéro.

Ce qui fait la différence :

- la régularité
- la simplicité
- la cohérence

⚖ Pour simplifier, retiens ça :

- Alimentation → la base
- Compléments → le boost
- Mouvement → l'accélérateur

Si ta base n'est pas là,
les compléments ne feront pas de miracles.

Mais si tout est aligné, même simplement...

☛ les résultats changent vraiment. Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

☛ Tu as besoin de faire mieux

☛ Et surtout... de tenir

💬 Retiens ça :

Plus c'est simple, plus ça fonctionne.

LES COMPLÉMENTS

3

Sarah Planchessé
FEE NOUS BELLES

Le problème, ce n'est pas les produits. C'est la façon dont on les utilise.

Trop compliqué → on abandonne

Pas régulier → pas de résultats

☛ La clé : les intégrer à ta routine
Pas y penser. Pas essayer. Les intégrer.

🕒 TA ROUTINE SIMPLE

MATIN :

- Aloe Glow (hydratation / digestion)
- Gummies vinaigre de cidre (digestion / équilibre)

MIDI :

- Spiruline (énergie / vitalité)

AUTOUR DU SPORT (ou matin) :

- L-carnitine (aide au métabolisme)
- Créatine (performance / tonicité)

REPAS / COLLATION :

- Nutrishake (pratique / équilibre)

Mais voilà ce que beaucoup ne comprennent pas ☹

- ☛ Un complément seul = des résultats
- ☛ Une combinaison = des résultats amplifiés
- ☛ Chaque complément a un rôle. Et c'est leur combinaison qui change tout.

Si tu veux que je t'aide à créer TA routine adaptée à ton objectif, envoie-moi un message privé.



MIEU MANGER

Sarah Plainfesse
ET NOUS BELLES

Les compléments ne remplacent pas ton alimentation.

👉 Ils viennent l'optimiser. Donc si ta base n'est pas là, les résultats seront limités.

Mais bonne nouvelle 👉

Tu n'as pas besoin de tout changer.

⚖️ LES BASES SIMPLES

- Ne saute pas de repas
- Ajoute des protéines à chaque repas
- Bois suffisamment
- Limite les produits ultra transformés

👉 Pas de restriction extrême

👉 Pas de frustration

“

Tu n'as pas besoin de manger parfait.
Tu as besoin de manger mieux...
intelligemment.

TES REPÈRES SIMPLES

pour des repas équilibrés

Pas besoin de peser, de compter ou de te compliquer.

Utilise simplement tes mains !

Elles sont ton meilleur repère au quotidien.

**1 À 2 POINGS
LÉGUMES**
Ils apportent fibres, vitamines et minéraux. Remplis la moitié de ton assiette.

**1 À 2 CREUX
FÉCULENTS**
Sources d'énergie essentielles. Choisis des féculents de qualité.

**1 À 2 POUCES
LIPIDES**
Ils soutiennent ton hormone, ton cerveau et l'absorption des nutriments. Choisis de bonnes sources de gras.

**1 À 2 PAUMES
PROTÉINES**
Elles construisent et réparent ton corps. Indispensables à chaque repas.

COMMENT MESURER AVEC TES MAINS ?

**1 À 2 PAUMES
PROTÉINES**



Exemples :
• Viande
• Poisson
• Œufs
• Tofu

**1 À 2 CREUX
FÉCULENTS**



Exemples :
• Riz
• Pâtes
• Quinoa
• Patate douce

**1 À 2 POINGS
LÉGUMES**



Exemples :
• Brocolis
• Épinards
• Salade
• Courgettes

**1 À 2 POUCES
LIPIDES**



Exemples :
• Avocat
• Oléagineux
• Huile d'olive
• Graines



LE PLUS IMPORTANT :
Écoute ton corps, adapte les quantités à ta faim, ton activité et tes objectifs.
LA RÉGULARITÉ FAIT LA DIFFÉRENCE !

MANGE EN ACCORD AVEC TON CORPS

Ton corps n'a pas les mêmes besoins toute la journée.

👉 Si tu manges au bon moment les bons aliments...
tout devient plus simple.

Tu n'as pas besoin de peser.

👉 Utilise tes mains :

- protéines → 1 à 2 paumes
- féculents → 1 à 2 poignées
- légumes → 1 à 2 poings
- lipides → 1 à 2 pouces



Sarah Planchette
TEE NOUS BELLES

P E T I T D E J

Le matin, ton corps sort d'un jeûne.

I T D E J U

🔥 Ce qui change tout :

👉 Les protéines dès le matin

Pourquoi ?

- énergie stable
- moins de grignotage
- meilleure concentration
- aide à la perte de poids

À privilégier :

- œufs
- yaourt / skyr
- Nutrishake
- oléagineux (amandes, noix...)
- boisson chaude sans sucre

🍷 Compléments associés :

- Aloe Glow → digestion / hydratation
- Gummies vinaigre de cidre → équilibre

👉 Ils préparent ton corps pour la journée

Retiens ça :

Un bon petit-déj = une journée plus stable.

👉 Il a besoin d'énergie stable, pas de sucre rapide.

🎯 Objectif :

- relancer ton métabolisme
- stabiliser ta glycémie
- éviter les fringales
- garder de l'énergie toute la matinée

⚠ L'erreur classique :

- jus de fruits
- sucre
- ou ne rien manger

👉 Résultat :

- fatigue rapide
- fringales
- envie de sucre
- baisse de concentration



SP
Soyons
Tous
Belles

D É J E U N É

C'est le repas le plus important pour ton énergie.

☞ Ton corps est au maximum de ses capacités.

🎯 Objectif :

- nourrir ton corps
- recharger ton énergie
- construire (muscles, peau, vitalité)

🍴 À privilégier :

- protéines (viande, poisson, œufs...)
- féculents (riz, pâtes, quinoa...)
- légumes
- bons gras

☞ C'est le moment où ton corps assimile le mieux.

💡 Astuce simple :

Ne cherche pas la perfection. Cherche un repas complet et équilibré.

🍷 Compléments associés :

- Spiruline → énergie / vitalité
- Nutrishake → si tu manges sur le pouce

Retiens ça :

Un bon déjeuner = une après-midi plus productive.



SP
Sarah Plouffe
TÊE NOUS BELLES

LA COLLATION

Vers 16h-17h, ton énergie baisse. C'est normal.

🎯 Objectif :

- éviter les grignotages
- relancer l'énergie
- garder une bonne concentration

🥜 À privilégier :

- fruit
- amandes / noix
- yaourt
- chocolat noir

☞ Une bonne collation = pas de craquage le soir

🍷 Compléments associés :

- Nutrishake → rapide et pratique

Retiens ça :

Une collation bien choisie évite les excès.



Sarah Planteuse
FEE NOUS BELLES

LE D I N E R

Le soir, ton corps ralentit. Il se prépare à récupérer.

🎯 Objectif :

- faciliter la digestion
- améliorer le sommeil
- favoriser la récupération

🥗 À privilégier :

- légumes
- protéines légères (poisson, œufs...)

⚠️ À éviter :

- repas trop lourds
- sucre
- manger trop tard

👉 Sinon :

- digestion difficile
- mauvais sommeil
- stockage

Retiens ça :

Un dîner léger = un corps qui récupère mieux.

5 MOUVEMENT

Sarah Planchette
EN NOUS BELLES

Tu n'as pas besoin de faire 1h de sport par jour. Tu as juste besoin de bouger... régulièrement.

Beaucoup pensent que :

- soit tu fais du sport à fond
- soit ça ne sert à rien

👉 Faux.

💬 La vérité :

Ce sont les petits efforts répétés... qui donnent des résultats.

🎯 L'OBJECTIF

- activer ton corps
- brûler plus facilement
- améliorer ton énergie
- te sentir mieux dans ton corps

Et surtout : tenir dans le temps

🔥 VERSION SIMPLE (QUI FONCTIONNE)

Tu peux commencer avec :

- 10 à 20 minutes par jour
- ou 3 à 4 séances par semaine

💡 Exemples :

- marche rapide
- renforcement (squats, abdos...)
- petite séance à la maison

👉 Pas besoin de salle

👉 Pas besoin de matériel

CE QUI CHANGE TOUT. La régularité + les bons compléments

⚠️ LES ERREURS À ÉVITER

- vouloir en faire trop dès le début
- être irrégulière
- abandonner après quelques jours

👉 Mieux vaut :

10 minutes tous les jours

que 1h une fois par semaine



ERREURS QUI BLOQUENT

Sarah Plainfesse
ET NOUS BELLES

Tu fais des efforts. Tu prends tes compléments. Tu fais attention. Tu essaies. Mais la balance ne bouge pas...

👉 Et tu penses que ça ne fonctionne pas.

❌ ERREUR 1 : SE FIER UNIQUEMENT À LA BALANCE

La balance ne montre pas tout.

👉 Ton corps peut :

- perdre du gras
- prendre du muscle
- se raffermir

...sans que le chiffre change.

✓ Solution :

- prends des photos (avant / après)
- prends tes mensurations
- observe ton corps

Parfois, ton corps change... avant le chiffre.

❌ ERREUR 2 : MANGER TROP PEU

On pense souvent "moins je mange, plus je perds"

👉 Faux.

Si tu manges trop peu :

- ton corps ralentit
- ton métabolisme baisse
- tu stockes plus facilement Ton corps se met en mode "économie"

✓ Solution :

- garder des protéines
- ne pas supprimer totalement les glucides
- créer un équilibre, pas une privation

L'objectif :

- un déficit intelligent... pas une punition

- ❌ ERREUR 3 : NE PAS BOIRE ASSEZ

L'eau est souvent négligée. Pourtant elle joue sur :

- la digestion
- l'élimination
- la perte de poids

Ne pas assez boire = stagnation possible

❌ ERREUR 4 : LE MANQUE DE SOMMEIL

Tu fais tout bien... mais tu dors mal.

👉 Résultat :

- plus de fatigue
- plus de fringales
- hormones perturbées

Et ça peut bloquer tes résultats.

✓ Solution :

- améliorer ton sommeil
- te coucher plus tôt
- réduire le stress

❌ ERREUR 5 : LE STRESS

Le stress bloque énormément.

Il impacte :

- ton métabolisme
- ta digestion
- ta perte de poids

✓ Solution :

- ralentir
- respirer
- bouger
- lâcher la pression

❌ ERREUR 6 : MANQUE DE RÉGULARITÉ

Tu fais bien... mais pas assez longtemps.

Résultat : pas de vrais résultats

✓ Solution :

moins parfait... mais plus constant

“

Les résultats sont déjà en train de se construire.
Même si tu ne les vois pas encore.

TA ROUTINE SUR 7 JOURS

Sarah Plaisance
FEE NOUS BELLES

JOUR 1 – ON COMMENCE

☞ Objectif : mettre en place les bases

- boire + d'eau
- prendre tes compléments
- structurer tes repas

Pas besoin d'être parfait. Juste commencer.

JOUR 2 – L'HYDRATATION

☞ Focus :

- atteindre ton objectif d'eau
- répartir sur la journée

Ton corps en a besoin pour fonctionner correctement.

JOUR 3 – LE PETIT-DÉJ

☞ Objectif :

- ajouter des protéines le matin
- éviter le sucre

Exemple : Nutrishake / œufs / yaourt

JOUR 4 – LE MOUVEMENT

☞ Objectif :

- bouger 10 à 20 minutes

marche / renforcement / simple séance maison

JOUR 5 – LES COMPLÉMENTS

☞ Objectif :

- être régulière

Ne plus oublier, créer une vraie routine

JOUR 6 – L'ÉQUILIBRE

☞ Objectif :

- repas plus structurés
- appliquer les portions avec tes mains

Pas besoin que sa soit parfait... mais cohérent

JOUR 7 – LE BILAN

☞ Prends 5 minutes :

- comment tu te sens ?
- ton énergie ?
- ton corps ?

Prends une photo, note tes ressentis. Et surtout : sois fière de toi.

🔄 ET ENSUITE ?

Tu recommences. Mais cette fois :

- avec plus de facilité
- plus d'automatismes
- plus de résultats



RECETTES

Petit déjeuner

SAINES • GOURMANDES • ÉQUILIBRÉES

Sarah Plainfesse
FEE NOUS BELLES



01

Pancakes protéinés



INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 2 œufs
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c.à.c de levure chimique
- 1 c.à.c de cannelle (option)



PRÉPARATION

1. Écraser la banane.
2. Ajouter les œufs, les flocons d'avoine, la levure et la cannelle.
3. Bien mélanger.
4. Cuire à la poêle à feu moyen jusqu'à ce que des bulles se forment. Retourner et cuire l'autre côté.

♥ Riche en protéines et rassasiant !



02

Omelette complète



INGRÉDIENTS

- 2 à 3 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 5 tomates cerises
- 20 g de fromage râpé
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Battre les œufs dans un bol.
2. Faire revenir les épinards et les tomates à la poêle.
3. Verser les œufs battus.
4. Ajouter le fromage, saler, poivrer et laisser cuire jusqu'à cuisson désirée.

♥ Protéiné et plein d'énergie !



03

Bowl yaourt gourmand



INGRÉDIENTS

- 1 yaourt grec ou skyr
- 1/2 banane
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 c.à.s d'amandes
- 1 c.à.c de graines de chia



PRÉPARATION

1. Verser le yaourt dans un bol.
2. Ajouter les fruits coupés.
3. Parsemer d'amandes et de graines de chia.
4. Déguster immédiatement.

♥ Frais, équilibré et délicieux !



04

Tartine avocat & œuf



INGRÉDIENTS

- 1 tranche de pain complet
- 1/2 avocat
- 1 œuf
- Sel, poivre, citron (option)
- Graines (sésame, chia...)



PRÉPARATION

1. Faire griller le pain.
2. Écraser l'avocat avec un peu de sel, poivre et citron.
3. Faire cuire l'œuf (poché ou au plat).
4. Tartiner l'avocat sur le pain, déposer l'œuf et ajouter les graines.

♥ Équilibré : bons gras, protéines et fibres !



ASTUCE : Adapte les recettes selon tes goûts et tes besoins. L'important, c'est la régularité et l'équilibre !

Prends soin de toi ♥



RECETTES

déjeuner

ÉQUILIBRÉES • RASSASIANTES • FACILES À PRÉPARER

Sarah Plainfesse
LES NOUS BELLES

01



Assiette complète



INGRÉDIENTS

- 120-150 g de poulet
- 60-70 g de riz complet (poids cru)
- Légumes au choix (brocolis, carottes, courgettes...)
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Sel, poivre, herbes



PRÉPARATION

1. Cuire le riz selon les indications du paquet.
2. Faire griller le poulet à la poêle ou au four avec les herbes.
3. Faire revenir les légumes à la poêle ou à la vapeur.
4. Assembler le tout dans l'assiette, arroser d'un filet d'huile d'olive.



Riche en protéines et en fibres pour une satiété durable !

02



Salade complète



INGRÉDIENTS

- 1 grande poignée de salade verte
- 1/2 avocat
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 poignée de pois chiches (ou maïs)
- Tomates cerises
- Graines (sésame, courge...)
- Jus de citron, sel, poivre



PRÉPARATION

1. Laver et couper les légumes.
2. Égoutter le thon et les pois chiches.
3. Couper l'avocat en tranches.
4. Assembler tous les ingrédients dans un saladier.
5. Assaisonner avec le jus de citron, sel, poivre et ajouter les graines.



Fraîche, colorée et pleine de bons nutriments !

03



Wrap équilibré



INGRÉDIENTS

- 1 galette de blé complet
- 100 g de poulet grillé
- Salade verte
- Carottes râpées
- Concombre
- 1 c.à.s de yaourt nature
- Moutarde, sel, poivre



PRÉPARATION

1. Tartiner la galette avec le yaourt mélangé à la moutarde.
2. Ajouter la salade, le poulet, les carottes râpées et le concombre.
3. Assaisonner selon vos goûts.
4. Rouler le wrap bien serré et couper en deux.



Pratique à emporter et ultra rassasiant !

04



Pâtes bolognaise maison



INGRÉDIENTS

- 60-70 g de pâtes complètes (poids cru)
- 120 g de viande hachée (ou tofu émietté)
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g de coulis de tomate
- Herbes italiennes, sel, poivre
- 1 c.à.c d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes selon les indications du paquet.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail hachés dans l'huile d'olive.
3. Ajouter la viande (ou tofu) et faire cuire.
4. Verser le coulis de tomate, ajouter les herbes, sel et poivre.
5. Servir la sauce sur les pâtes.



Confort food saine et équilibrée !



ASTUCE :

Écoute ton corps, mange lentement et bois suffisamment d'eau.
La régularité est la clé des résultats !



RECETTES

collation

— SAINES • GOURMANDES • ÉQUILIBRÉES —

Sarah Plouffe
FEE NOUS BELLES

01



Pomme & amandes



INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 15 amandes
(non salées)



PRÉPARATION

1. Laver et couper la pomme.
2. Déguster avec les amandes.

♥ Riche en fibres et en bons gras !

02



Yaourt & chocolat noir



INGRÉDIENTS

- 1 yaourt grec ou skyr nature
- 2 carrés de chocolat noir (70% minimum)



PRÉPARATION

1. Verser le yaourt dans un bol.
2. Ajouter le chocolat noir en morceaux.

♥ Plaisir et équilibre assurés !

03



Smoothie énergie



INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 150 ml de lait végétal (amande, avoine...)
- 1 c.à.c de purée d'amande
- 1 c.à.s de flocons d'avoine
- 1 pincée de cannelle



PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Verser dans un verre et déguster bien frais.

♥ Énergisant et rassasiant !

04



Mélange gourmand



INGRÉDIENTS

- 10 amandes
- 5 noix de cajou
- 5 noisettes
- 1 c.à.s de raisins secs
- 1 c.à.c de graines (courge ou tournesol)



PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Conserver dans une petite boîte hermétique et emporter partout !

♥ Parfait pour tenir jusqu'au prochain repas !



ASTUCE :

Choisis des collations intelligentes pour éviter les fringales et garder ton énergie stable toute la journée ! ♥



RECETTES

dîner

LÉGERS • SAINS • ÉQUILIBRÉS • RASSASIANTS

Sarah Planteuse
FEE NOUS BELLES



Assiette légère



INGRÉDIENTS

- 1 filet de poisson blanc
- 1 courgette
- 1 poignée de haricots verts
- 1 poignée de brocolis
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Sel, poivre, citron



PRÉPARATION

1. Cuire le poisson à la poêle ou au four.
2. Faire cuire les légumes à la vapeur ou à la poêle.
3. Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et un filet de citron.

♥ Léger, nutritif et parfait pour le soir !



Omelette aux légumes



INGRÉDIENTS

- 2 à 3 œufs
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Battre les œufs dans un bol.
2. Faire revenir l'oignon et le poivron à la poêle avec l'huile d'olive.
3. Ajouter les épinards puis les œufs.
4. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit cuite.

♥ Riche en protéines et rapide à préparer !



Soupe maison & protéine



INGRÉDIENTS

- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- Bouillon de légumes
- 1 blanc de poulet ou 1 œuf
- Sel, poivre, herbes



PRÉPARATION

1. Faire cuire les légumes dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixer pour obtenir une soupe onctueuse, assaisonner.
3. Ajouter une source de protéine : poulet grillé ou œuf dur.

♥ Chaud, réconfortant et rassasiant !



Salade complète légère



INGRÉDIENTS

- Salade verte
- 1/2 avocat
- 100 g de poulet grillé
- Tomates cerises
- Concombre
- Graines (courge, sésame...)
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre



PRÉPARATION

1. Laver et couper les légumes.
2. Ajouter le poulet grillé en morceaux et l'avocat en tranches.
3. Parsemer de graines.
4. Assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.

♥ Fraîche, équilibrée et pleine de nutriments !



ASTUCE :

Le repas du soir doit être plus léger mais complet.
Écoute ton corps et privilégie des aliments qui te font du bien !





M E R C I À T O I !

Sarah Plainfossé
FÉE NOUS BELLES

Ne te compare pas. Ne te mets pas la pression.
Avance à ton rythme. Sois régulière. Et surtout... sois fière de toi.

C O N T A C T



Sarah Plainfossé



Fée nous belles; by Sarah Plainfossé