

POURQUOI TU TE SENS ÉPUISÉE APRÈS RAMADAN...

ET COMMENT RELANCER TON ÉNERGIE EN 3 JOURS

(GUIDE OFFERT)



Par Mounia BEL-LAHCEN
Diététicienne-nutritionniste & naturopathe
Spécialisée en épuisement & alimentation
émotionnelle

Droits d'auteur et protection de la propriété intellectuelle

L'ensemble du contenu de cet eBook, incluant mais ne se limitant pas aux textes, illustrations, graphiques, mises en page et tout autre contenu rédactionnel et visuel, est protégé par les lois relatives à la propriété intellectuelle, notamment le Code de la propriété intellectuelle en vigueur.

L'achat de cet eBook confère à l'acquéreur un droit d'utilisation strictement personnel et non transférable. Toute reproduction, distribution, diffusion, modification, adaptation ou transmission, en tout ou partie, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation préalable et écrite de l'auteur, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du

Code de la propriété intellectuelle.

Sanctions encourues :

Conformément à l'article L.335-2 du CPI, toute infraction est passible de trois ans d'emprisonnement et de 300 000 € d'amende, en plus d'éventuels dommages et intérêts.

Utilisation d'images libres de droits

Cet eBook contient des images issues de banques d'images libres de droits respectant les conditions d'utilisation qui leur sont applicables. Cependant, toutes les images libres de droits ne sont pas nécessairement réutilisables à des fins commerciales.

Règles d'usage des images :

L'utilisateur de cet eBook n'est pas autorisé à extraire ou réutiliser ces images en dehors du cadre du document, sauf s'il se conforme aux conditions spécifiques des plateformes ayant fourni ces visuels (mention obligatoire de l'auteur, interdiction de modification, etc.).

Interdiction de reproduction et de partage non autorisé

Il est expressément interdit :

De partager, revendre ou diffuser ce document sous format numérique ou physique.

D'imprimer et de distribuer des copies à des tiers sans autorisation. L'impression pour un usage strictement personnel est tolérée.

De publier tout ou partie du contenu sur des plateformes en ligne, forums, réseaux sociaux ou autres médias sans consentement explicite de l'auteur.

L'auteur se réserve le droit d'engager toute action judiciaire nécessaire en cas de violation de ses droits.

Droit applicable et juridiction compétente

Le présent document est régi par le droit français. En cas de litige relatif à son interprétation ou à son exécution, les tribunaux compétents seront ceux du ressort de Laval (France).

Le respect des droits d'auteur et des contributions créatives des autres est un engagement éthique et spirituel. Toute violation porte atteinte à l'intégrité de l'auteur et compromet l'éthique du partage du savoir.

Nous vous remercions de respecter ces règles afin de préserver le travail réalisé et d'encourager la production de contenus de qualité dans le respect des principes légaux et éthiques.

3 jours pour recharger ton énergie après Ramadan

APRÈS RAMADAN, TON CORPS NE “REPART” PAS IMMÉDIATEMENT

Tu t'es donnée avec sincérité.

Mais après cette intensité, beaucoup de femmes ressentent :

- une fatigue persistante
- un inconfort digestif
- des envies sucrées ou une énergie instable

Et c'est normal.

CE QUE TON CORPS A RÉELLEMENT VÉCU

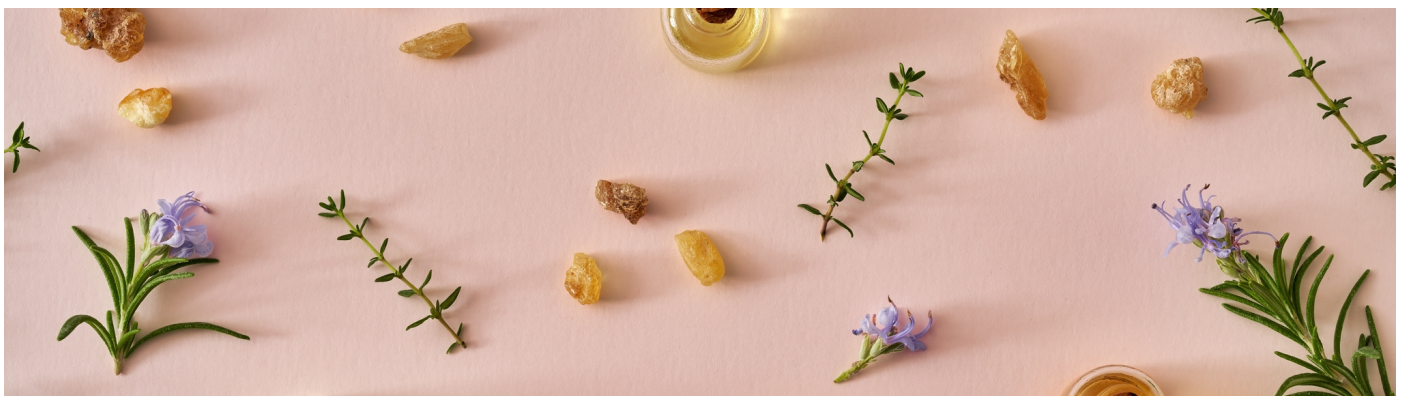
Pendant Ramadan :

- Ton rythme biologique a été décalé
- Ton cortisol (hormone du stress mais aussi de l'éveil) a fluctué
- Ta digestion a été sollicitée différemment
- Ta glycémie est devenue plus instable

Résultat : Fatigue, ballonnements, et parfois retour des fringales.

Ton corps n'est pas faible

Il est en phase d'adaptation



Mounia BEL-LAHCEH

3 jours pour recharger ton énergie après Ramadan

POURQUOI J'AI CRÉÉ CE GUIDE

Je suis Mounia, **diététicienne-nutritionniste** et **naturopathe**.

Depuis plus de **14 ans**, j'accompagne des femmes qui, malgré leurs efforts, se sentent fatiguées, dépassées et parfois en lutte avec leur alimentation.

Après Ramadan, ce que j'observe souvent, ce n'est pas un manque de volonté. C'est un corps qui a besoin d'être **compris** et **accompagné**.

C'est exactement l'objectif de ce guide.



Mounia BEL-LAHCEH

3 jours pour recharger ton énergie après Ramadan

JOUR 1 — APAISER LA DIGESTION

Pourquoi c'est essentiel

Après Ramadan, la digestion est souvent ralentie.

C'est ce qui explique la sensation de **lourdeur** ou de **ballonnement**.

À mettre en place

- Commencer la journée avec une **infusion digestive** : camomille, verveine, mélisse
 - Prendre le temps de **respirer** avant de manger (3 cycles avec inspiration profonde en gonflant le ventre et expiration en vidant l'abdomen)
- cela prépare le système digestif
- **Mastiquer** lentement : n'avaler que quand la nourriture est en texture purée
- étape clé souvent négligée
- Privilégier un **dîner digeste et chaud**
- soupe, protéines légères (œufs, poisson), féculents digestes (quinoa, riz, patate douce)

Astuce sur 10 jours

Un peu de vinaigre de cidre non pasteurisé ou jus d'1/2 citron (si toléré) peut soutenir l'acidité gastrique et améliorer la digestion.

Verset du jour :

*"Et mangez et buvez, mais ne commettez pas d'excès. Certes, Allah n'aime pas les excès."
(Sourate Al-A'râf, 7:31)*

→ Ce verset nous rappelle que manger avec équilibre est un acte de foi.

Journaling :

→ "Qu'est-ce que mon corps me dit en ce moment ? Ai-je écouté ses besoins ?"

Mounia BEL-LAHCEH

3 jours pour recharger ton énergie après Ramadan

JOUR 2 — APAISER LE SYSTÈME NERVEUX

Pourquoi c'est clé

Le manque de sommeil et les changements de rythme ont un impact direct sur ton système nerveux.

Cela peut entretenir :

- fatigue
- irritabilité
- fringales

À mettre en place

- Faire une **sieste** courte (15–20 min)
- **S'exposer** à la **lumière naturelle** le matin pendant
- Pratiquer la cohérence cardiaque (5 minutes, matin et soir)

Le Prophète ﷺ faisait la sieste, et disait :

*"Faites la sieste, car la prière de la nuit (Qiyam al-Layl) est facilitée après."
Sahih al-Bukhari*

Astuce

Le **magnésium** (forme bisglycinate à raison de 350mg/jour) peut aider à :

- réguler le stress
- améliorer le sommeil
- diminuer les envies sucrées.

Attention : contre indiqué en cas d'insuffisance rénale sévère.

Invocation apaisante :

*"Ô Allah, je me réfugie auprès de Toi contre l'anxiété et la tristesse."
(Sahih al-Bukhari, 2893)*

→ À réciter avec présence. Respire profondément.

Exercice :

→ Note 1 chose qui te pèse ou t'angoisse en ce moment. Puis 1 chose qui t'a rendue légère dernièrement.

Choisis de nourrir celle qui apaise.

Mounia BEL-LAHCEH

3 jours pour recharger ton énergie après Ramadan

JOUR 3 — STABILISER TON ÉNERGIE

Pourquoi c'est essentiel

Après Ramadan, la glycémie peut être instable

→ ce qui entraîne fatigue et envies sucrées.

À mettre en place

- Ajouter des **protéines** dès le matin : oeufs, truite fumée, fromage, charcuterie de qualité, fromage blanc de brebis...
- À chaque repas, combine une **source de glucides** (féculents), de **bonnes graisses** et de **fibres** pour stabiliser ton énergie.

Exemple simple

- Œufs + pain au levain + huile d'olive
- Fromage blanc de brebis + graines de chia + amandes + fruits rouges

Rituel

"Mon énergie est précieuse

Aujourd'hui, je choisis de..."

Verset inspirant :

*"Si vous êtes reconnaissants, Je vous accorderai encore davantage."
(Sourate Ibrâhîm, 14:7)*

→ Ce verset nous montre que l'énergie spirituelle vient aussi de la reconnaissance.

Mini bilan :

→ Note une intention simple pour les 7 jours à venir. Rien d'extraordinaire, mais quelque chose qui fait du bien et qui te ressemble.

Mounia BEL-LAHCEH

3 jours pour recharger ton énergie après
Ramadan

SOUTENIR TON CORPS EN PROFONDEUR

Selon ton terrain, certains nutriments peuvent être utiles :

- Magnésium → fatigue et stress
- Oméga 3 → inflammation et humeur
- Zinc → immunité
- Quercétine → terrain inflammatoire

À adapter avec un professionnel de santé ou un naturopathe

Mounia BEL-LAHCEH

ET SI TON CORPS AVAIT BESOIN DE PLUS QUE 3 JOURS ?

Tu as commencé à comprendre certaines choses en lisant ce guide.

Mais si aujourd'hui tu ressens encore :

- une fatigue qui ne passe pas
- des ballonnements ou une digestion inconfortable
- des envies sucrées ou des pertes de contrôle

C'est ton terrain qui a besoin d'être accompagné.

Je peux t'aider à

- retrouver ton énergie
- apaiser ta relation à l'alimentation
- comprendre ton corps en profondeur.

Par où commencer ?

Prends rendez-vous sur doctolib pour ton bilan personnalisé

[Accéder à mon agenda ici](#)

Où aller plus loin

Programme 10 jours : "Retrouver l'équilibre après Ramadan"

Ou écris-moi si tu as une question

Instagram : [@mounia.dieteticienne.naturo](#)

Tu n'as pas besoin d'en faire plus.

Tu as besoin de faire juste et adapté à toi.

Et ça, ça s'apprend.