



## *Ce que je mange dans une journée*

Manger sainement ne doit pas être compliqué. Découvrez comment une routine alimentaire équilibrée peut non seulement soutenir votre bien-être physique mais aussi simplifier votre quotidien. Voici comment structurer une journée alimentaire typique pour favoriser la santé et le plaisir en vous inspirant de ma pratique quotidienne.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 PETIT DÉJEUNER : JEÛNE INTERMITTENT ET HYDRATATION**

Le jeûne intermittent est une pratique simple pour réguler le poids et améliorer la qualité de la peau ainsi que le sommeil. Buvez beaucoup, en commençant par un grand bol de thé (vert ou noir selon l'énergie souhaitée) pour bien vous hydrater et commencer la journée.

Déjeuner : Protéines et Légumes

#### **#2 DÉJEUNER : LE SECRET D'UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE**

Pour le déjeuner, privilégiez une assiette composée d'une bonne quantité de protéines (animales ou végétales comme le poulet, le poisson, les œufs ou le tofu) accompagnées de légumes frais ou cuits.

Utilisez des épices et des herbes (ail, ciboulette, basilic, coriandre) pour rendre les plats savoureux sans ajouter de calories superflues. Incorporez des sources de bon gras, comme l'huile de coco, d'olive ou de sésame, pour cuisiner et assaisonner vos plats.

#### **#3 DESSERT ET COLLATION : UNE TOUCHE SUCRÉE SANS CULPABILITÉ**

Si vous avez une envie d'une note sucrée, permettez-vous un carré de chocolat noir (85 % de cacao) pour satisfaire votre gourmandise sans excès. Optez pour des amandes, des noisettes ou une cuillère de beurre de cacahuète pour accompagner le chocolat.

#### **#4 UN DÎNER LÉGER TOUT EN SIMPLICITÉ**

Faites simple ! Continuez avec des protéines et des légumes, et éventuellement un peu de légumineuses comme le houmous fait maison. Essayez de ne pas manger trop tard pour favoriser un bon sommeil. Et surtout : restez conscient de la quantité de nourriture que vous consommez à chaque repas et prenez toujours le temps de manger lentement et de savourer chaque bouchée !



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

