



Une semaine pour
**PRENDRE SOIN
DE MOI**

7 étapes simples pour être
tout de suite bien
dans votre corps et votre esprit...
Et vivre la vie de vos rêves !

CORPS · ESPRIT
Elodie Beaucent
LIBERTÉ



Une semaine pour PRENDRE SOIN DE MOI



Sommaire

JOUR 1 :

Je prends soin de mon sommeil 5

JOUR 2 :

Je me mets en mode détox 7

JOUR 3 :

Je développe un état d'esprit apaisé 9

JOUR 4 :

J'utilise le pouvoir des plantes 11

JOUR 5 :

Je bouge mon corps avec plaisir 13

JOUR 6 :

Je développe une attitude positive 15

JOUR 7 :

Je fais le bilan et je prépare la suite 17

*Imprimez ce document et remplissez-le,
ou complétez directement le PDF puis enregistrez-le.*

Je suis Elodie Beaucent.

Depuis l'adolescence, j'ai fait l'expérience de nombreux régimes. Même si je n'étais pas en surpoids, je me trouvais toujours trop grosse en comparaison de mes amies toutes fines. Je pense avoir tout tenté en termes de diètes, des plus strictes aux plus fantaisistes. **J'ai toujours fini par reprendre mon poids d'origine**, avec en prime quelques kilos superflus.

Suite à ma **première grossesse**, j'étais une mère comblée, mais avec 12 kg de trop ! Malgré toute ma bonne volonté, je ne fondais pas, pas même d'un gramme... **Ma féminité s'était envolée, ainsi que ma motivation.** Je connaissais pourtant déjà les principes d'une alimentation saine et je connaissais les clés pour mincir, seulement mes kilos se sont installés pour de bon. Et puis, le **déclic** est enfin arrivé, j'ai décidé de me ressaisir, j'ai choisi de **remettre en question mon alimentation** !

J'ai lu quantité de **livres**, assisté à des **conférences** sur le sujet, interviewé de nombreuses personnes sur leur façon de maintenir leur poids et de rester en forme. J'en ai tiré une **méthode** que j'ai appliquée jour après jour sur moi. Et ça a marché.

Ce qui compte le plus à mes yeux, c'est d'avoir pu **changer mes habitudes, sur le long terme.** Je n'ai jamais repris le poids perdu, et je suis plus en forme qu'il y a 10 ans !

Normalement, nous savons ce qu'il convient de faire pour nous sentir mieux... Pourtant, dans les faits, nous n'appliquons pas forcément ce que l'on sait. **Nous nous oublions parfois**, au profit du soin d'autrui.





J'ai vraiment envie aujourd'hui de vous condenser mes astuces favorites pour **bichonner corps et esprit** au quotidien.



Il est de notoriété publique qu'il ne faut pas prendre un seul facteur en considération pour être en santé et se sentir bien dans nos baskets. Non, il n'y a pas uniquement l'alimentation, ni uniquement l'activité physique. **De multiples facteurs vont contribuer à notre bien-être global**, l'idéal est d'arriver à **agir un peu sur tous les fronts**, en prenant de nouvelles habitudes.



Je vous laisse découvrir mon programme en 7 jours : c'est parti !





Jour 1

Je prends soin de mon sommeil

Un **sommeil adapté à nos besoins** est primordial. Combien de femmes me disent qu'elles ressentent la fatigue vers 21h30 mais qu'elles ne se couchent pas à ce moment, elles ont trop à faire... Ensuite, elles se couchent vers minuit et n'arrivent plus à trouver le sommeil. Et n'oublions pas que le sommeil d'après minuit est beaucoup moins récupérateur qu'avant cette heure...

Le sommeil fait partie intégrante de la bonne hygiène de vie, car il influe sur notre **énergie**, notre manière de bouger, notre **métabolisme** et aussi sur notre façon de nous alimenter.



Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

- **Si vous sentez arriver la fatigue, écoutez votre corps**, prenez un bain ou une douche, avec de l'huile essentielle de lavande et mettez-vous au lit.
- **Organisez-vous différemment pour vos tâches du soir**. Essayez d'anticiper sur la vaisselle, le ménage ou les raisons qui vous font veiller tard.
- **Si c'est votre mental qui vous torture, vous pouvez écouter une relaxation dans votre lit**, lumière éteinte, ça permet d'apaiser l'agitation et de trouver le sommeil plus facilement.
- Les écrans, avec leur lumière bleue, sont également responsables de bon nombre d'insomnies. **Évitez-les le soir, ou en tout cas au moins 30 minutes avant d'aller dormir.**
- **Analysez les raisons de votre manque de sommeil**, voyez si c'est la qualité ou la quantité d'heures de sommeil qui vous fait défaut et apportez les changements qui s'imposent.



Mon journal de bord du jour 1

JE DORS COMME UN BÉBÉ !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Me coucher avant 23h	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Couper les écrans à 21h	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Boire une infusion relaxante après dîner	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
Ecouter une méditation qui m'aide à dormir	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

Combien d'heures ai-je dormi cette nuit ?

	3 à 5 heures	5 à 7 heures	7 à 9 heures	9 à 11 heures
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Je me suis couchée à :

Écrivez l'heure

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

Ma to-do liste "bonne nuit" :

- ✓ Je me couche 15 min plus tôt
- ✓ J'arrête les écrans à 21h
- ✓ J'aère ma chambre avant d'aller me coucher



Jour 2

Je me mets en mode détox

Ce n'est plus un secret aujourd'hui, l'alimentation occupe une place prépondérante pour une hygiène de vie optimale. De très nombreuses études scientifiques prouvent, par exemple, que **la consommation quotidienne de légumes permet de diminuer les risques de cancers et de maladie.**

Malheureusement, lorsque l'on observe bien, de nombreux caddies comportent plus de glucides, viennoiseries, biscuits, confiseries et divers produits industriels que de légumes.

Dans un monde où les pâtes, le riz et la viande constituent le repas lambda, il est tant d'ouvrir notre conscience en mettant une plus grande part de légumes dans les assiettes, et cela à chaque repas.

Pour certains, les légumes riment avec régimes et plats insipides, alors qu'une fois un peu cuisinés et mis en valeur par de bonnes huiles, épices et graines, ils recèlent de saveurs et de goûts très variés.

Mes boissons détox

Nous avons parfois besoin de purifier notre organisme après quelques excès. Lorsque notre foie est surchargé, il est bon d'user de certains remèdes naturels. On évite de manger et on boit beaucoup de liquide.

→ **Le citron** est le plus célèbre pour nous soulager,

→ **Le gingembre**, lui aussi possède des vertus non négligeables, notamment celle de nous enlever les nausées.

Ils ne sont pas les seuls à prendre soin de notre foie. En général, les plantes et légumes amers seront la panacée pour un programme détox réussi. Il y a aussi les reminéralisants, comme le concombre ou les antioxydants, comme le thé vert. De nombreuses boissons sont possibles pour boire au maximum et détoxifier notre organisme.

Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

Faites la part belle aux légumes, oléagineux, légumineuses et apprenez à les cuisiner, achetez BIO et local, cuisinez, prenez le temps et mâchez, mangez moins de viande, mais misez sur la qualité...

Ma liste de courses détox :

- ✓ Citron
- ✓ Citron vert
- ✓ Racine de gingembre et de curcuma
- ✓ Concombre
- ✓ Menthe fraîche
- ✓ Thé vert





Mon journal de bord du jour 2

JE METS MON ORGANISME AU REPOS !

- 1. Je mange léger ou je jeûne
- 2. Je me prépare 2 litres d'eau détox

Recette sympa

- Le jus d'1 citron,
- 2 citrons (1 jaune, 1 vert) finement coupés en rondelles
- ½ concombre coupé en rondelles
- Quelques feuilles de menthe
- De l'eau (et des glaçons s'il faut chaud)

Coupez vos citrons et votre concombre en fines rondelles et mettez-les au fond de la carafe.

Ajoutez le jus d'un citron et les feuilles de menthe.

Versez l'eau et les glaçons.



Ai-je assez bu aujourd'hui ?

Cochez ou coloriez les gouttes.

Une goutte = un verre = 20cl

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

Est ce que j'ai mangé plus de légumes aujourd'hui ?

	Oui	Non
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		



Jour 3

Je développe un état d'esprit apaisé

Une vie partagée entre les horaires scolaires, les tâches ménagères, le travail et la vie sociale peut amener à une certaine **agitation mentale**.

Nous sommes nombreuses à prendre conscience que là, il faut calmer le jeu. De nombreuses femmes se laissent entraîner dans cette spirale infernale et ne se rendent parfois pas compte que la vie, c'est aussi **prendre le temps de faire les choses et savourer des instants de calme**. C'est aussi une question de survie. Un mental trop agité peut engendrer de l'anxiété, du stress, une fatigue morale et cela peut engendrer des maladies mentales ou physiques. Combien de personnes épuisées et stressées déclenchent une hernie discale par exemple ?



Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

Que vous ressentiez cette surcharge ou que vous souhaitiez simplement vous initier à certaines habitudes pour aller de mieux en mieux, n'hésitez pas à suivre mes petites astuces.

- **Respirez** : la respiration est essentielle et c'est un outil simple et gratuit. Prenez de grandes inspirations par le nez et expirez lentement par la bouche 4 fois d'affilée
- **Téléchargez une application de méditation** : commencez par des petites méditations guidées de 10mn puis augmentez au fur et à mesure si vous en ressentez le besoin
- **Visualisez vos objectifs** : gardez en tête vos objectifs et faites une visualisation mentale et écrivez ce que vous avez envie de faire/devenir/atteindre... Vous concentrez sur le positif vous aidera à garder un esprit clair










Mon journal de bord du jour 3

J'APAISE MON ESPRIT !

J'ai pu prendre du temps pour méditer/respirer

Entourez ou cochez

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						

	Durée de la méditation	Comment je me sens après ma méditation
Lundi		  
Mardi		  
Mercredi		  
Jeudi		  
Vendredi		  
Samedi		  
Dimanche		  



Jour 4

J'utilise le pouvoir des plantes

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles peuvent contribuer à notre mieux-être d'une multitude de façons. Qu'elles interviennent pour **soulager nos maux** du quotidien, pour **embellir** une chevelure ou se **relaxer**, par exemple, il est opportun de se constituer une petite collection.

Mes huiles essentielles indispensables :

- ✓ Tea tree
- ✓ Citron
- ✓ Lavande
- ✓ Ravintsara
- ✓ Thym à linalol
- ✓ Epinette bleue
- ✓ Menthe poivrée

Les plantes bien-être

Les plantes sont à notre service pour nous soulager de bien nombreux maux. N'oublions pas que les pharmacies étaient autrefois des herboristeries et que les médicaments avant d'être chimiques venaient des plantes. L'aspirine par exemple, n'est rien d'autre que de l'écorce de saule... Certaines plantes me sont indispensables et si vous avez un jardin, ou simplement un balcon, pourquoi ne pas les faire pousser ?

Les plantes basiques à planter :

- ✓ Menthe
- ✓ Menthe poivrée
- ✓ Thym
- ✓ Romarin
- ✓ Sauge.
- ✓ Mélisse
- ✓ Plantain

Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

- **Munissez-vous d'un petit guide pratique** sur les huiles essentielles et essayez d'avoir le réflexe d'y penser lorsque vous êtes souffrante
- **Planifiez une visite chez un herboriste** (en ligne ou dans votre ville) pour découvrir quelles sont les plantes qui pourraient vous aider à améliorer votre santé
- **Faites une tisane d'une plante que vous n'avez pas encore l'habitude d'utiliser** : les plantes en tisane peuvent vous aider à améliorer votre sommeil, avoir une plus belle peau, favoriser la digestion, soulager des douleurs...
- **Plantez (si c'est la saison) au moins une herbe médicinale** sur le balcon ou dans le jardin : constituez-vous de belles jardinières, pourquoi pas avec des palettes de récupération.





Mon journal de bord du jour 4

JE CRÉE MA PHARMACIE NATURELLE !

Mon armoire à pharmacie



MES BOBOS DU QUOTIDIEN :

MA DÉTENTE :

ASSAINIR MON INTÉRIEUR :

Quelle plante vais-je faire pousser (ou acheter) dès aujourd'hui ?

Remplissez les étiquettes





Jour 5

Je bouge mon corps avec plaisir

L'utilité du sport dans notre vie n'est plus à démontrer. L'activité physique quelle qu'elle soit, si elle est pratiquée régulièrement, contribue à un meilleur **sommeil**, à calmer le **stress**, à brûler des **calories**, à **limiter cancers et maladies cardiovasculaires** et à **ralentir** les effets du vieillissement.

En résumé, bouger notre corps permet de rester en pleine forme ou de la retrouver. Nous sommes cependant nombreuses à remettre notre pause sportive au lendemain. C'est le moment de changer cela !



Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

On se bouge !!! Quel que soit notre âge, notre poids, notre santé globale, il est possible de trouver une ou plusieurs activités sportives adaptées à votre situation.

→ Si vous êtes en important surpoids, vous n'êtes pas obligée de vous lancer dans un marathon. En revanche, vous pouvez vous fixer d'aller **marcher au moins 30 minutes chaque jour** ou de faire des exercices adaptés avec un coach.

→ **Toutes les activités seront bonnes à prendre** : rameur, vélo, marche, yoga, pilates, salsa, tango, course à pied, tennis, badminton, athlétisme, sports de combat, natation, volley, ping-pong...l'idée sera de trouver la moindre occasion de bouger. Même jouer à trappe-trappe avec les enfants ça compte !



Mon journal de bord du jour 5

JE ME BOUGE !

- Dès que j'ai une pause, je chausse mes baskets pour marcher 30 minutes
- J'appelle une amie pour aller pratiquer une activité commune

Quelle activité physique régulière avez-vous choisi de commencer dès demain ?

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Activité physique							
Temps passé							
Après cette séance je me sens	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞

D'ici 6 mois, j'essaie au moins une nouvelle activité physique :

- | | | |
|--------------------|-------------------|---------------|
| Patin à roulettes | Cardio | Tennis |
| Vélo d'appartement | Aquagym | Golf |
| VTT | Marche | Arts martiaux |
| Escalade | Jogging | Escrime |
| Yoga | Natation | Boxe |
| Randonnée pédestre | Musculation | Stretching |
| Taï Chi | Vélo | Aérobique |
| Rameur | Patin à roulettes | Escalade |
| Pilates | Danse | |



Jour 6

Je développe une attitude positive

Cela n'est pas un secret, cultiver une attitude positive au quotidien aide à se sentir **épanouie** et **heureuse**.

Pour y arriver, il suffit de **se concentrer sur les petites choses qui nous procurent de la joie**, du plaisir, de la sérénité, du réconfort...

Même dans les moments les plus sombres, ces petites étincelles de vie sont là pour nous rappeler qu'il y a du positif partout... Si on veut bien le voir !



Ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui :

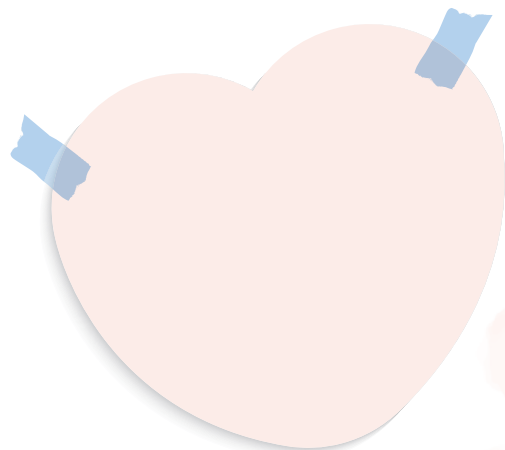
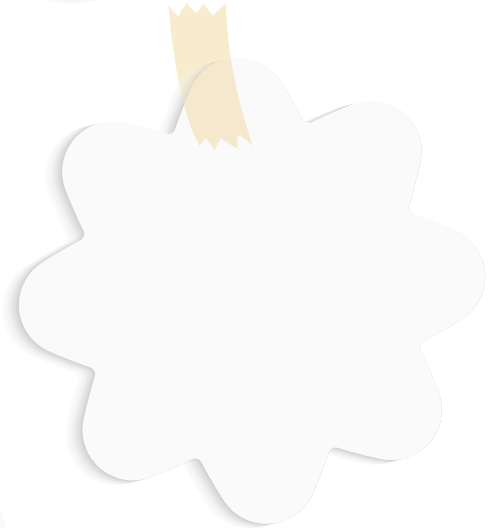
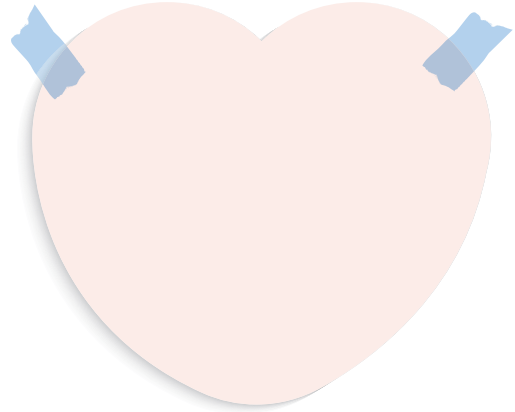
- **Prenez le temps de noter toutes les petites choses positives que vous rencontrez aujourd'hui**, même les plus banales. La sensation de l'eau chaude sur la peau après une dure journée, le chant d'un oiseau au petit matin, l'odeur du café, le rire d'un enfant, un appel avec une amie, un film ou un livre qui vous font sourire... Vous verrez qu'au fur et à mesure, vous n'aurez même plus à vous forcer pour voir le positif dans votre vie !
- **Regardez un film, une série qui vous procure de la joie ou choisissez un livre léger et plein d'humour comme prochaine lecture** : c'est prouvé, le fait de rire procure une sensation de bonheur et de légèreté et efface les idées noires !
- **Passez un moment privilégié avec une ou plusieurs amies** : évitez les rabats-joie, les personnes qui vous mettent mal à l'aise et privilégiez celles qui vous apportent du positif !



Mon journal de bord du jour 6

JE ME REMPLIS DE POSITIF !

Les petites choses qui m'ont fait du bien cette semaine :





Jour 7

Je fais le bilan et je prépare la suite

Pendant 6 jours, vous êtes entrée dans le **concret**. Vous avez mis en application les conseils menant à une **hygiène de vie équilibrée**. Peut-être que vous vous sentez déjà mieux ! Je vous propose, pour ce 7^{ème} jour, de faire un petit bilan de vos actions.

Récapitulez les actions que vous avez mises en place et faites le point.

Voyez celles que vous intégrerez facilement dans votre vie quotidienne, notez aussi celles qui vous ont paru plus compliquées à mener à bien. Réfléchissez pourquoi ça n'a pas été facile et essayez d'y trouver une alternative

Je note ici mon bilan :

Ce qui m'a paru facile et que je continuerai à appliquer :

Ce qui m'a paru compliqué :

Quelles sont mes premières pistes pour y arriver ?





Vous avez aujourd'hui 7 challenges, 7 engagements pris avec vous-même dans les domaines suivants : **sommeil, détox, esprit, aromathérapie, sport, positive attitude**... Il est temps de commencer, de vous y tenir et surtout de tenir dans le temps.

Aujourd'hui, c'est vous qui faites le choix d'aller mieux. Albert Einstein disait que «*c'est pure folie de faire sans arrêt la même chose et d'espérer un résultat différent*». Si vous souhaitez des changements, il va s'agir de changer votre approche, votre vision et votre méthode.

Se concentrer uniquement sur le sport ou sur l'alimentation ne suffit pas, **la santé est un équilibre !**



Il n'y a pas UNE façon d'aller mieux, mais plusieurs facteurs vont jouer pour un bien-être global.

Avec cette semaine pour prendre soin de vous, vous venez de faire **le premier pas vers la vie de vos rêves !**

À très bientôt,

Elodie