

FICHE PRATIQUE



Le secret des Hollandais pour être en bonne santé

Vous cherchez à vous sentir mieux dans votre corps... sans forcément tomber dans des règles compliquées ou des régimes stricts ? Alors vous allez être surprise : certains peuples restent en pleine forme sans avoir une alimentation parfaite. C'est le cas aux Pays-Bas. Et pourtant, leur alimentation n'est pas toujours exemplaire.

Leur secret est ailleurs.

Il repose sur des habitudes simples, profondément ancrées dans leur quotidien... et que vous pouvez adopter vous aussi.

Les points clés à retenir :

#1. LE MOUVEMENT NATUREL CHANGE TOUT

Aux Pays-Bas, le corps bouge... tout le temps. À Amsterdam comme ailleurs, le vélo fait partie du quotidien : aller travailler, faire ses courses, se déplacer en ville.

Ce n'est pas du sport intensif... mais c'est du mouvement constant.

Résultat : votre corps reste actif, votre métabolisme fonctionne mieux et votre énergie est plus stable

👉 Ce sont ces petites dépenses quotidiennes qui font toute la différence sur le long terme.

#2. SORTIR, PEU IMPORTE LA MÉTÉO

Pluie, vent, froid... peu importe. Vous pouvez choisir de rester enfermée... Ou décider, comme eux, de sortir quand même. Ce réflexe simple permet de :

- oxygéner votre corps
- stimuler votre énergie
- réguler votre humeur

👉 Ce n'est pas la météo qui décide pour vous. C'est votre état d'esprit.

#3. SIMPLIFIER SON MODE DE VIE (ET SON ALIMENTATION)

Pas de perfection, mais du bon sens :

- repas simples
- légumes faciles
- moins d'excès

👉 L'équilibre se construit dans la durée.

#4. CULTIVER UN RYTHME DE VIE ÉQUILIBRÉ

- journées qui finissent plus tôt
- dîner vers 18h30-19h
- plus de temps pour soi

👉 Moins de stress = meilleur sommeil, meilleure santé.



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 me rapprocher de ce mode de vie ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

