



J'AIDE MON CORPS

à retrouver de la légèreté

Comprendre, ajuster, agir...
pour un corps plus léger au quotidien.

Un corps
plus léger,
une vie plus douce



ALIMENTATION

Des choix simples
et digestes



HYDRATATION

Soutenir l'élimination
naturelle



SOINS

Des gestes ciblés
pour plus de confort



MOUVEMENT

Une activité douce
et régulière



MENTAL

Écouter les signaux
sans stress

“ Chaque petit geste compte
pour une grande différence.

On avance ensemble

PLUS LÉGÈRE
PLUS LIBRE
PLUS TOI

Mes essentiels de la semaine 6

Ma boîte à outils pour me sentir plus légère au quotidien. ♥

Des outils simples
pour des résultats
concrets ! ♥



ALIMENTATION

Mes bases anti-inflammatoires



- Des repas simples et colorés
- Des protéines de qualité
- Beaucoup de légumes
- Peu de produits transformés
- J'écoute ma faim et ma satiété

Je choisis des aliments qui me font du bien.



HYDRATATION

Je soutiens l'élimination



- Je bois régulièrement tout au long de la journée
- 1,5 à 2 litres d'eau (ou tisanes)
- Je varie : eau, tisanes, eau citronnée, infusions
- Je limite les boissons sucrées
- J'ajoute des aliments drainants (citron, fenouil, concombre, menthe...)

Je m'hydrate pour aider mon corps à éliminer.



MOUVEMENT

Je bouge en douceur



- Je marche dès que possible (même 10 minutes)
- Je mobilise mes chevilles et mes mollets plusieurs fois par jour
- Je fais quelques exercices doux (assis ou debout)
- J'étire et je respire (5 minutes suffisent)
- J'évite les positions trop longtemps assise ou debout

Chaque mouvement compte !



SOINS

Je prends soin de mes jambes et de mon corps



- J'effectue un auto-massage régulier (3 à 10 minutes)
- J'utilise une crème adaptée
- Je surélève mes jambes en fin de journée
- Je choisis chaud ou froid selon mes sensations
- Je prends soin de mes ganglions (cou, aisselles, aine)

Je prends soin de moi avec bienveillance.



RÉCUPÉRATION

Je me ressource



- Je veille à un sommeil de qualité
- Je m'accorde des pauses dans la journée
- Je respire, je me détends
- Je m'éloigne des sources de stress quand je le peux
- Je crée un environnement apaisant le soir

Un esprit calme pour un corps plus léger.



MES AFFIRMATIONS DE LA SEMAINE

- ✓ Je peux observer sans paniquer.
- ✓ Une sensation est une information pas un verdict.
- ✓ Je me fais confiance pour ajuster.
- ✓ Chaque petite action compte.
- ✓ Je suis en train de me créer une vie plus légère.
- ✓ Je suis fière de moi pour ce que je mets en place.

Je choisis aujourd'hui le mieux, pas la perfection. ♥



MON MINI RITUEL QUOTIDIEN (5 MINUTES)

1



Je bois un verre d'eau

2



Je respire 3 fois profondément

3



Je fais quelques mouvements

4



Je me dis une phrase positive

5



Je me connecte à mon intention de la journée

Un corps qui se sent bien aujourd'hui, une vie plus légère demain ♥



PROCHAINE ÉTAPE

Semaine 7 :
Je fais confiance à mon corps pour avancer. ♥

La régularité d'aujourd'hui construit les résultats de demain ♥

Menu semaine 06 ♥

Je retrouve de la légèreté avec des repas chauds et réconfortants ♥



Anti-inflammatoire



Sans gluten



Sans sucres ajoutés



Sans laitages

LUNDI ♥

Overnight bowl
banane & cannelle



MARDI ♥

Œufs brouillés,
avocat & pain SG



MERCREDI ♥

Bowl framboise
& chocolat



JEUDI ♥

Crêpes à la Maizena
+ compote



VENDREDI ♥

Bowl pêche & vanille



SAMEDI ♥

Cake salé
courgette-olive



DIMANCHE ♥

Baked porridge
pomme-cannelle



MATIN ♥

MIDI ♥

SOIR ♥

SI FAIM ♥

Poisson coco aux
blettes & nouilles de riz



Poulet mijoté
coco-curcuma & riz



Parmentier patate douce
& lentilles



Saumon au four, brocoli
& pommes de terre



Boulettes de poulet,
quinoa & courgettes



Croque saumon-avocat
+ salade



Chili doux de dinde
& haricots rouges



Velouté courgette-
poireau-coco + œuf mollet



Croque revisité
poulet-avocat + salade



Soupe carotte, patate
douce & gingembre



Curry pois chiches,
épinards & coco



Soupe lentilles corail,
carotte & coco



Blanquette légère
de poulet & riz



Velouté brocoli-courgette
+ tartine SG



Cake banane, avoine SG
& chocolat



Yaourt végétal
& fruits rouges



Poire chaude
& purée d'amande



Marbré vanille-chocolat



Chocolat noir & noix



Compote pomme-poire



Banane chaude
& chocolat noir



Option végétarienne : remplace viande ou poisson par lentilles, pois chiches, tofu ou tempeh.

Ma liste de courses - Semaine 06

L'essentiel pour mes repas chauds et réconfortants



Légumes & verdure

- Blettes
- Courgettes
- Brocoli
- Poireaux
- Carottes
- Patates douces
- Épinards
- Salade verte
- Avocat
- Oignon, ail
- Tomates
- Gingembre frais



Fruits

- Bananes
- Pommes
- Poires
- Pêches
- Fruits rouges
- Citron



Protéines

- Œufs
- Poisson blanc
- Saumon
- Poulet
- Dinde hachée
- Lentilles
- Pois chiches
- Yaourt végétal



Féculents sans gluten

- Nouilles de riz
- Riz basmati ou complet
- Quinoa
- Pommes de terre
- Flocons d'avoine sans gluten
- Pain sans gluten
- Maïzena



Bons gras

- Huile d'olive
- Lait de coco
- Purée d'amande
- Noix
- Noix de pécan
- Avocat



Épicerie & saveurs

- Curry
- Curcuma
- Cannelle
- Tamari sans gluten
- Compote sans sucre ajouté
- Chocolat noir
- Levure chimique
- Herbes fraîches
- Sel, poivre



Bois 1,5 à 2 L d'eau/jour



Privilégie les aliments bruts



Prépare 2 à 3 repas d'avance



Recettes semaine 06

4 recettes simples et réconfortantes

1 Overnight bowl banane & cannelle



Ingrédients

- 1 yaourt végétal nature
- 3 c. à s. de flocons d'avoine sans gluten
- 1/2 banane
- 1 c. à c. de graines de chia
- cannelle
- quelques noix

Préparation

- 1 Mélanger yaourt, avoine et chia.
- 2 Ajouter la banane en rondelles.
- 3 Saupoudrer de cannelle.
- 4 Laisser poser au frais ou déguster tel quel.

2 Œufs brouillés, avocat & pain SG



Ingrédients

- 2 œufs
- 1/2 avocat
- 1 tranche de pain sans gluten
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Brouiller doucement les œufs à la poêle.
- 2 Griller le pain sans gluten.
- 3 Ajouter l'avocat en tranches.
- 4 Assaisonner et servir.

3 Bowl framboise & chocolat



Ingrédients

- 1 yaourt végétal
- 2 poignées de framboises
- 2 c. à s. de flocons d'avoine sans gluten
- 1 c. à c. de chia
- pépites de chocolat noir

Préparation

- 1 Mélanger yaourt, avoine et chia.
- 2 Ajouter les framboises.
- 3 Parsemer de chocolat noir.
- 4 Servir bien frais.

4 Crêpes à la Maïzena + compote



Ingrédients

- 2 œufs
- 100 g de Maïzena
- 250 ml de boisson végétale sans sucre ou lait sans lactose
- 1 c. à c. d'huile
- compote sans sucres ajoutés

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients de la pâte.
- 2 Cuire les crêpes à la poêle.
- 3 Garnir de compote.
- 4 Servir tiède.

De petits choix
pour un grand bien-être

Recettes semaine 06 ♥

4 recettes simples et réconfortantes ♥

5 Bowl pêche & vanille



♥ Ingrédients

- 1 yaourt végétal
- 1/2 pêche mûre
- 2 c. à s. de flocons d'avoine sans gluten
- 1 c. à s. de graines de chia
- 2 c. à s. de lait végétal
- vanille
- quelques noix de pécan

♥ Préparation

- 1 Mélanger yaourt, avoine, chia et lait.
- 2 Ajouter la pêche en dés et la vanille.
- 3 Laisser épaissir quelques minutes.
- 4 Ajouter les toppings et servir.

6 Cake salé courgette-olive



♥ Ingrédients

- 2 œufs
- 1 courgette râpée
- 80 g de farine de riz
- 40 g de poudre d'amande
- 1 poignée d'olives
- 1 sachet de levure
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre

♥ Préparation

- 1 Mélanger les ingrédients.
- 2 Verser dans un moule.
- 3 Cuire 35 à 40 min à 180°.
- 4 Laisser tiédir et servir.

7 Baked porridge pomme-cannelle



♥ Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine sans gluten
- 1 pomme
- 1 œuf
- 150 ml de boisson végétale
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à s. de graines de chia

♥ Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients.
- 2 Verser dans un petit plat.
- 3 Cuire 25 à 30 min à 180°.
- 4 Servir tiède.

8 Poisson coco aux blettes & nouilles de riz



♥ Ingrédients

- 2 pavés de poisson blanc
- 6 branches de blettes
- 120 g de nouilles de riz
- 1 brique de lait de coco
- 2 c. à s. de tamari
- gingembre, curcuma, curry
- herbes fraîches

♥ Préparation

- 1 Faire revenir les épices puis les blettes.
- 2 Ajouter un peu d'eau.
- 3 Ajouter lait de coco, poisson et nouilles.
- 4 Cuire 5 à 7 min et servir chaud.

♥ Recettes semaine 06 ♥

4 recettes simples et réconfortantes ♥

13 Croque saumon-avocat + salade



Ingrédients

- 2 tranches de pain sans gluten
- saumon cuit ou fumé
- 1/2 avocat
- salade verte
- citron
- poivre



Préparation

- 1 Garnir le pain de saumon et avocat.
- 2 Faire dorer le croque.
- 3 Servir avec la salade.
- 4 Ajouter un filet de citron.

14 Chili doux de dinde & haricots rouges



Ingrédients

- 250 g de dinde hachée
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 oignon
- coulis de tomate
- paprika doux
- cumin
- huile d'olive



Préparation

- 1 Faire revenir oignon et dinde.
- 2 Ajouter tomate et épices.
- 3 Ajouter les haricots.
- 4 Laisser mijoter 20 min.

15 Velouté courgette-poireau-coco + œuf mollet



Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 poireau
- 150 ml de lait de coco
- eau ou bouillon
- 2 œufs
- huile d'olive



Préparation

- 1 Cuire courgettes et poireau.
- 2 Mixer avec le lait de coco.
- 3 Cuire les œufs mollets.
- 4 Servir le velouté avec l'œuf.

16 Croque revisité poulet-avocat + salade



Ingrédients

- 2 tranches de pain sans gluten
- poulet cuit
- 1/2 avocat
- salade verte
- moutarde douce
- poivre



Préparation

- 1 Garnir le pain de poulet, avocat et moutarde.
- 2 Faire dorer le croque.
- 3 Servir avec la salade.
- 4 Déguster chaud.

De petits choix
pour un grand bien-être ♥

♥ Recettes semaine 06 ♥

4 recettes simples et réconfortantes ♥

17 Soupe carotte, patate douce & gingembre



♥ Ingrédients

- 4 carottes
- 1 patate douce
- gingembre frais
- 1 oignon
- eau ou bouillon
- huile d'olive
- sel, poivre

♥ Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les légumes et l'eau.
- 3 Cuire jusqu'à tendreté.
- 4 Mixer et servir chaud.

18 Curry pois chiches, épinards & coco



♥ Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches
- 2 poignées d'épinards
- 200 ml de lait de coco
- curry
- curcuma
- 1 oignon
- huile d'olive

♥ Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon et les épices.
- 2 Ajouter les pois chiches et le lait de coco.
- 3 Laisser mijoter.
- 4 Ajouter les épinards en fin de cuisson.

19 Soupe lentilles corail, carotte & coco



♥ Ingrédients

- 150 g de lentilles corail
- 3 carottes
- 150 ml de lait de coco
- 1 oignon
- eau
- curcuma
- huile d'olive

♥ Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les carottes, les lentilles et l'eau.
- 3 Cuire 20 min.
- 4 Mixer avec le lait de coco.

20 Blanquette légère de poulet & riz



♥ Ingrédients

- 2 filets de poulet
- 2 carottes
- champignons
- 1 oignon
- 120 g de riz
- crème végétale ou coco
- huile d'olive

♥ Préparation

- 1 Faire revenir le poulet et les légumes.
- 2 Couvrir d'eau et cuire doucement.
- 3 Ajouter la crème végétale.
- 4 Servir avec le riz.

Recettes semaine 06

4 recettes simples et réconfortantes

21 Velouté brocoli-courgette + tartine SG



Ingrédients

- 1 brocoli
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- eau ou bouillon
- 1 tranche de pain sans gluten
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

- 1 Cuire les légumes.
- 2 Mixer en velouté.
- 3 Griller la tartine.
- 4 Servir chaud.

22 Cake banane, avoine SG & chocolat



Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine sans gluten
- 2 bananes
- 2 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 1/2 sachet de levure
- cannelle
- pépites de chocolat noir

Préparation

- 1 Mixer ou mélanger tous les ingrédients.
- 2 Verser dans un moule.
- 3 Cuire 40 min à 180°.
- 4 Laisser tiédir.

23 Yaourt végétal & fruits rouges



Ingrédients

- 1 yaourt végétal
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 c. à s. de graines de chia
- quelques noix

Préparation

- 1 Verser le yaourt dans un bol.
- 2 Ajouter les fruits rouges.
- 3 Parsemer de chia et de noix.
- 4 Servir frais.

24 Poire chaude & purée d'amande



Ingrédients

- 1 poire
- 1 c. à s. de purée d'amande
- cannelle
- quelques amandes

Préparation

- 1 Couper la poire.
- 2 La cuire quelques minutes.
- 3 Ajouter la purée d'amande.
- 4 Saupoudrer de cannelle.

Bonnes
recettes
pour un quotidien
plus doux

2 recettes gourmandes

Sans gluten • Sans lactose • Sans sucres raffinés

Nos
Océans Bleus
CUISSER AUJOURD'HUI
POUR UN DEMAIN PLUS BLEU



Marbré vanille & chocolat

Ingrédients

- 1 banane
- 4 œufs
- 80 g de purée d'amande blanche (ou beurre de cacahuète / purée de noix de pécan)
- 20 g de sirop de dattes
- 75 g de protéines végétales vanille
- 75 g de farine de riz ou d'amande
- 1 sachet de levure
- 150 g d'eau
- un peu de vanille si besoin
- 90 g de chocolat noir 70 %

Préparation

- 1 Mélanger la banane, les œufs, la purée d'amande et le sirop de dattes.
- 2 Ajouter la farine, les protéines en poudre, puis l'eau.
- 3 Faire fondre le chocolat et le mélanger avec la moitié de la pâte.
- 4 Dans un moule chemisé, alterner 1 louche de pâte vanille et 1 louche de pâte chocolatée, sur 8 couches.
- 5 Cuire 40 min à 180 °C.



Astuce

Je peux congeler des parts pour les autres jours.



Cake banane, avoine & pépites de chocolat

Ingrédients

- 100 g de flocons d'avoine sans gluten
- 2 bananes
- cannelle à volonté
- 1/2 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 50 g de poudre d'amande
- 1 pincée de fleur de sel
- pépites de chocolat
- 20 à 30 g de sirop d'érable (option)

Préparation

- 1 Mixer les flocons d'avoine, les bananes, les œufs, la poudre d'amande, la levure, la cannelle et la fleur de sel.
- 2 Ajouter les pépites de chocolat et, si souhaité, le sirop d'érable.
- 3 Verser dans un moule à cake.
- 4 Cuire 40 min à 180 °C.



Astuce

Parfait pour le petit-déjeuner ou une collation rassasiante.



Des recettes qui font du bien



Manger mieux aujourd'hui
pour des océans plus bleus demain



PLUS LÉGÈRE
PLUS LIBRE
PLUS TOI

Je trouve mes solutions

Parce que la vie n'est pas toujours parfaite,
voici des idées simples pour rester sur ton chemin.



SEMAINE 6 / 12
PHASE 2 - DÉGONFLER

Des solutions
pour une vie réelle !



MES OBSTACLES FRÉQUENTS

Je les reconnais pour mieux les
anticiper et les gérer.



**Envie de sucre
ou de grignotage**

« J'ai une envie irrésistible... »



**Fatigue, manque
de motivation**

« Je n'ai pas l'énergie... »



**Repas à l'extérieur
ou en famille**

« Je ne veux pas me priver... »



**Jambes lourdes
après une longue journée**

« Je me sens gonflée... »



**Stress, émotion,
craquages**

« Je mange quand je suis stressée... »



**Voyages, week-ends,
imprévus**

« Ma routine est perturbée... »



MES SOLUTIONS

Des alternatives simples et bienveillantes
pour rester alignée.



Je choisis une alternative saine et gourmande
(fruit, carré de chocolat noir, yaourt végétal,
oléagineux...) et je bois un grand verre d'eau.



Je commence par 5 minutes.
Le mouvement vient souvent après.
Je respire, je m'écoute, je m'autorise un rythme doux.



Je fais un choix éclairé : je privilégie les légumes,
les protéines et je savoure sans culpabilité.
Je profite du moment, tout est une question d'équilibre.



Je surélève mes jambes, je fais quelques mouvements
de chevilles, un auto-massage ou j'utilise ma crème.
Je bois de l'eau et je m'accorde un moment de calme.



Je prends 3 grandes respirations, je m'offre une pause.
Je peux écrire, marcher, écouter un audio
ou me faire un soin.



Je prépare en amont : des snacks sains, ma gourde,
une tenue confortable. Je garde mes essentiels
même en déplacement.



JE CHOISIS MA VERSION

Il n'y a pas une seule bonne façon de faire.
J'adapte selon mon énergie et mon emploi du temps.

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Version express
(5 min)

Version complète
(10-20 min)

Version slow
(jour difficile)

Des solutions
aujourd'hui,
une vie plus légère
demain



“ Je m'adapte, je ne me juge pas.
Je fais de mon mieux,
et c'est déjà énorme. ”



Chaque défi
est une opportunité
de mieux me connaître !



PLUS LÉGÈRE
PLUS LIBRE
PLUS TOI

PHASE 2 - DÉGONFLER

Je prends soin de mon corps

Des gestes simples pour soutenir ma circulation lymphatique et réduire les gonflements.

Prendre soin de moi
aujourd'hui
pour un demain
plus léger ! ♥

Des rituels
simples qui
font la différence ♥



BROSSAGE À SEC

Je stimule ma circulation



- ☐ 5 à 10 minutes par jour
- ☐ Toujours vers le cœur
- ☐ Sur peau sèche
- ☐ Avant la douche
- ☐ J'utilise une brosse à poils naturels et doux

Un geste simple
aux grands bienfaits !



AUTO-MASSAGE

Je relance ma lymphe



- ☐ 5 à 10 minutes par zone
- ☐ Mouvements lents et doux
- ☐ J'utilise une huile ou une crème adaptée (ex : drainage)
- ☐ Je cible cuisses, genoux, fessiers, bras
- ☐ Je n'oublie pas les ganglions (aisselle, pli de l'aîne, cou)

Je masse, je draine,
je me sens plus légère !



DOUCHE FRAÎCHE

Je tonifie et j'active la circulation



- ☐ 30 secondes à 1 minute par zone
- ☐ Je commence par les jambes en remontant
- ☐ Eau fraîche (pas glacée)
- ☐ Je termine par les bras et le ventre
- ☐ Je respire profondément

Un coup de fraîcheur
pour relancer mon corps !



VÊTEMENTS DE COMPRESSION (EN OPTION)

Je soutiens mes jambes



- ☐ Je les porte lors des journées où je reste debout longtemps
- ☐ Ils soutiennent la circulation veineuse et lymphatique
- ☐ Je choisis une compression adaptée et confortable
- ☐ Ils sont un soutien, pas une obligation

Un petit coup de pouce
au quotidien !



MES INTENTIONS

- ☒ Je prends soin de mon corps avec bienveillance.
- ☒ Je choisis des gestes qui me font du bien.
- ☒ Je suis régulière, pas parfaite.
- ☒ Je célèbre chaque petit pas.
- ☒ Mon corps me soutient et je le remercie.

Un corps plus léger,
une vie plus douce ! ♥



PROCHAINE ÉTAPE

Semaine 7 :

Je fais confiance à mon corps pour avancer. ♥

Petits soins aujourd'hui,
grands résultats demain ! ♥

Je choisis aujourd'hui
de me sentir bien
dans mon corps ! ♥



MON RITUEL SOINS DE LA SEMAINE

- ☐ Je brosse ma peau tous les matins
- ☐ Je m'accorde un auto-massage 3 fois par semaine
- ☐ Je termine ma douche par de l'eau fraîche
- ☐ J'écoute mon corps et j'adapte selon mes sensations
- ☐ Je prends un moment pour moi, sans culpabilité

Prendre soin de moi
est un acte d'amour
au quotidien ! ♥



Je relâche les tensions du bassin



Je redonne de la mobilité là où je suis restée figée

1 Je respire



3 à 5 respirations
diaphragmatique,
ventre souple,
épaules relâchées.

2 Je bascule mon bassin



Je bascule mon bassin

Allongée ou debout contre un mur :
j'alterne bascule avant / arrière
très doucement,
8 à 10 fois.

3 J'ouvre mes hanches



Ouverture douce des genoux
assise ou allongée,
sans forcer,
quelques répétitions lentes.

4

J'étire légèrement



Étirement très doux
de l'avant des hanches
ou posture confortable,
20 à 30 secondes par côté.



À retenir

Cette routine est idéale après une longue journée assise.
Je cherche la détente et la mobilité, pas la performance.

J'arrête en cas de douleur inhabituelle.

Auto-enveloppement fraîcheur & confort

Je crée un vrai rituel de confort les jours de chaleur ou de jambes inconfortables

1

Après la douche



Je sèche mes jambes en douceur et je choisis un moment calme.

2

J'applique ma crème



Gel ou crème fraîche non irritante, avec des gestes lents et légers.

3

Je m'enveloppe de confort



Vêtements souples, respiration calme, quelques minutes au frais si possible.

4

Je termine



Jambes légèrement surélevées ou position confortable pendant quelques minutes.



Pourquoi j'aime ce rituel



- sensation de fraîcheur
- moment de détente
- retour au calme après la journée

Je recherche le confort, pas un résultat immédiat.

Ma décompression fin de journée

Je ne confonds plus prendre soin de moi avec toujours faire davantage

1 Je m'installe

Allongée ou
semi-allongée,
avec un coussin sous
les jambes si c'est
confortable.

2 Je respire

5 respirations lentes,
ventre souple,
épaules relâchées.

3 Je relâche

Je détends cuisses,
mollets et pieds,
un à un.

4 Je scanne

Je remarque
simplement mes
sensations,
sans me juger.

5 Je reste au calme

2 à 5 minutes
de repos,
sans téléphone
ni pression.

**Quand utiliser
cette routine ?**

- après une journée intense
- en cas de fatigue
- quand mes jambes sont lourdes



Parfois, récupérer est déjà une vraie action.

PLUS LÉGÈRE
PLUS LIBRE
PLUS TOI

J'écoute mon corps ET JE PASSE À L'ACTION

« Observer aujourd'hui pour me sentir mieux demain. »

Je me choisis
un peu plus
chaque jour

1

J'OBSERVE

Qu'est-ce que je ressens
aujourd'hui ?

2

JE COMPRENDS

Quel est le facteur possible ?
(sommeil, repas, stress,
chaleur, cycle, activité...)

3

J'AGIS

Quelle est la plus petite
action utile maintenant ?

Mon suivi quotidien

« Chaque jour, j'apprends un peu plus à me comprendre et à prendre soin de moi. »

Petits pas
aujourd'hui,
grands effets
demain !

Jour	1. Ma sensation aujourd'hui Ex : jambes lourdes, plus gonflée, bien, fatiguée...	2. Facteur possible Ex : repas, manque de sommeil, stress, chaleur, position assise, cycle, sel...	3. Mon action choisie Ex : boire, marcher, auto-massage, repas léger, jambes en l'air, respirer...	Je me sens (1 = difficile 5 = très bien)	J'ai pris soin de moi ☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	Ma petite victoire du jour
Lundi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Mardi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Mercredi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Jeudi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Vendredi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Samedi				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	
Dimanche				☆☆☆☆☆	☐ Alim ☐ Eau ☐ Mouv ☐ Soin	



MES RAPPELS DE LA SEMAINE

- ☐ Je suis bienveillante avec moi
- ☐ Je fais de mon mieux, pas de la perfection
- ☐ Je choisis la régularité
- ☐ Chaque petite action compte
- ☐ Je suis fière de moi

Je ne cherche pas la perfection,
je cherche du mieux, jour après jour.



MA RÉCOMPENSE EN FIN DE SEMAINE

Je me félicite pour mes efforts
et je m'offre :

Un corps écouté
est un corps plus léger !

RÉCUPÉRATION & APAISEMENT

Objectif : aider mon corps à récupérer pour retrouver plus de confort

Prendre
soin de moi
aujourd'hui
pour un demain
plus doux



1 Pourquoi la récupération compte

- Elle aide mon corps à relâcher les tensions.
- Elle soutient la sensation de légèreté.
- Elle améliore mon énergie et mon sommeil.
- Elle fait partie du programme, au même titre que l'alimentation, les soins et le mouvement.



2 Ma routine récupération

- 5 respirations lentes
- mobilisation douce des chevilles et poignets
- quelques gestes légers au niveau des clavicules
- auto-massage court si j'en ressens le besoin
- jambes légèrement surélevées
- retour au calme 5 à 10 min



3 Quand j'ai besoin de ralentir

- jambes plus lourdes que d'habitude
- fatigue importante
- sommeil perturbé
- sensation de tension ou de surcharge
- journée très assise ou très stressante

Écouter
mon corps
c'est avancer
autrement



4 L'idée clé

*La récupération n'est pas
une pause dans mes efforts.
C'est une partie de mes progrès.*



À retenir



Je peux adapter
sans culpabiliser.



Mon minimum
compte aussi.



Le repos est
une action utile.

Je bouge à mon rythme

Des mouvements simples pour activer la circulation, diminuer les gonflements et me sentir plus légère.



Chaque mouvement compte ! ♥

Un corps en mouvement est un corps qui se libère ! ♥



MARCHE DOUCE

Je me reconnecte à mon corps



- ☐ 10 à 30 minutes selon mon énergie
- ☐ Je marche à mon rythme
- ☐ Je respire profondément
- ☐ J'observe la nature autour de moi

Un pas après l'autre, je me fais du bien !



AQUAGYM / AQUABIKE

Je profite des bienfaits de l'eau



- ☐ 1 à 2 fois par semaine
- ☐ Draine en douceur
- ☐ Soulage les jambes lourdes
- ☐ Tonifie sans impact sur les articulations

L'eau me porte, elle m'allège !



RENFORCEMENT DOUX

Je tonifie et je stabilise



- ☐ 5 à 10 minutes par jour
- ☐ Exercices simples et ciblés (jambes, fessiers, sangle abdominale)
- ☐ Avec ou sans petit matériel (élastique, ballon...)
- ☐ Je respecte mes sensations

Je me renforce avec douceur !



ÉTIREMENTS & MOBILITÉ

Je libère les tensions



- ☐ 5 minutes matin et/ou soir
- ☐ Je détends mes muscles
- ☐ J'améliore ma souplesse
- ☐ Je favorise la circulation lymphatique

Je relâche, je respire, je m'ouvre !



MES RAPPELS

- ☒ Je choisis des activités qui me font plaisir.
- ☒ Je respecte mon niveau d'énergie du jour.
- ☒ La régularité est plus importante que l'intensité.
- ☒ Je prends le temps de récupérer.
- ☒ Je célèbre chaque petit progrès !

“ Je n'ai pas besoin d'en faire plus, j'ai juste besoin d'en faire pour moi. ”



MON DÉFI MOUVEMENT DE LA SEMAINE

Je choisis 3 séances cette semaine parmi :

- ☐ 1 marche en pleine nature
- ☐ 1 séance d'aquagym ou aquabike
- ☐ 2 séances de renforcement doux à la maison
- ☐ Des étirements quotidiens (5 minutes)

Je me fais ce cadeau !



Petits mouvements, grands résultats !



Un corps qui bouge, un mental plus léger, une vie plus douce ! ♥

MOUVEMENT

Mobilité hanches – 7 minutes

Je redonne du mouvement à mon bassin et à mes jambes



1 Cercles de bassin



Debout, mains sur les hanches, petits cercles lents dans un sens puis dans l'autre.

2 Pas latéraux



Quelques pas à droite puis à gauche, sans impact, en gardant le buste souple.

3 Ouverture / fermeture des genoux



Assise sur une chaise, j'ouvre et je referme doucement les genoux.

4 Montées de genou douces



Une jambe après l'autre, avec appui si besoin.

5 Marche douce



1 à 2 minutes de marche sur place ou dans la pièce pour terminer.



Mon intention

Je bouge pour me délier,
pas pour me punir.



Amplitude réduite, appui possible,
arrêt en cas de douleur inhabituelle.



Un petit mouvement aujourd'hui, un grand bien-être demain.



MOUVEMENT

Routine sans impact

8 minutes

Je bouge sans saut, sans choc, sans m'épuiser

Chaque
mouvement
compte

1 Pas de côté



À droite puis à gauche,
rythme doux.

2 Montée de genou



Une jambe après l'autre,
avec appui si besoin.

3 Talon-fesse léger



Je ramène doucement
le talon vers la fesse,
sans forcer.

4 Marche sur place



1 à 2 minutes à un
rythme confortable.

5 Mouvements de bras



Ouverture des bras et
cercles d'épaules
pour finir.



Version du jour

Je peux ralentir, réduire l'amplitude
ou m'appuyer sur une chaise.



Mon objectif : relancer la circulation par le mouvement, sans me punir.



MOUVEMENT

Yoga mobilité très douce

10 minutes

Je bouge en douceur pour délier mon corps et retrouver du confort



1 Chat / vache



À quatre pattes ou version adaptée, j'arrondis puis j'ouvre le dos en douceur.

2 Posture de l'enfant adaptée



Je m'installe confortablement pour relâcher le bassin et le dos.

3 Torsion douce



Assise ou allongée, je tourne très légèrement le buste.

4 Ouverture de hanches



Posture simple et confortable, sans forcer.

5 Étirement des mollets + respiration



Je termine par quelques respirations calmes.



Mon repère

Je cherche la fluidité, pas l'étirement intense.



Je respecte mes sensations et j'adapte chaque posture.



PLUS LÉGÈRE
PLUS LIBRE
PLUS TOI

J'apaise mon mental

Un esprit plus calme pour des choix plus sereins.

pour un corps
en harmonie !

Prendre soin
de mes pensées,
c'est aussi
prendre soin
de mon corps



RESPIRATION

Je me recentre



- ☐ Je pratique la cohérence cardiaque (5 minutes)
- ☐ Je respire profondément dans le ventre
- ☐ J'utilise la respiration pour calmer l'anxiété
- ☐ Je prends ce temps pour moi

*Je me recentre,
je retrouve mon calme.*



GRATITUDE

Je me reconnecte au positif



- ☐ Je note 3 choses positives de ma journée
- ☐ Je me félicite de chaque petit pas
- ☐ Je me concentre sur ce qui fonctionne
- ☐ Je cultive des pensées bienveillantes

*Je vois le positif,
chaque jour un peu plus.*



VISUALISATION

Je me projette



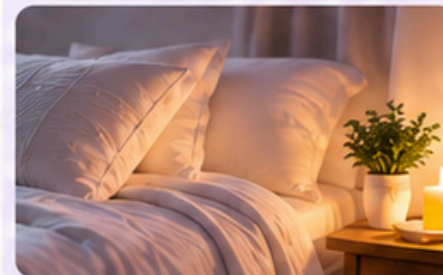
- ☐ Je prends quelques minutes pour visualiser mes objectifs
- ☐ Je m'imaginer plus légère, plus énergique
- ☐ Je crée des images positives de ma vie future
- ☐ Je me connecte à la femme que je veux devenir

*Je me projette,
je crée ma réalité !*



SOMMEIL

Je récupère mieux



- ☐ Je me couche à heure régulière
- ☐ Je limite les écrans le soir
- ☐ Je crée une routine apaisante (tisane, lecture, respiration...)
- ☐ Je veille à une pièce fraîche et sombre
- ☐ Je m'accorde un sommeil de qualité

*Un meilleur sommeil
pour plus d'énergie !*



MES PENSÉES DU JOUR

- ☒ Je fais de mon mieux, et c'est suffisant.
- ☒ Je suis en train de me créer une vie plus légère.
- ☒ Chaque petit pas compte.
- ☒ Je choisis la bienveillance envers moi-même.
- ☒ Je suis fière de moi.
- ☒ Je mérite de me sentir bien.
- ☒ Je me donne le droit d'avancer à mon rythme.

*Je choisis aujourd'hui
des pensées qui me font du bien*

*Un mental apaisé,
un corps libéré,
une vie plus belle !*



MES 3 ACTIONS MENTAL DE LA SEMAINE

1



Je respire

5 minutes de cohérence cardiaque chaque jour

2



Je note

3 choses positives chaque soir

3



Je visualise

la version de moi plus légère et plus épanouie

*Un esprit serein
pour avancer
plus loin !*



PROCHAINE ÉTAPE

Semaine 7 :

Je fais confiance à mon corps pour avancer.

*Le bien-être commence ici,
dans ta tête !*

CARNET DE BORD — SEMAINE 6

Nos Océans *Bleus*

Plus légère
aujourd'hui
pour un demain
plus lumineux

J'aide mon corps à retrouver de la légèreté

J'observe mes sensations, je m'adapte sans me juger et je note ce qui m'aide vraiment.

Chaque
petit pas
compte

Mon suivi quotidien

De petits choix
pour de grands bienfaits

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je m'hydrate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je bouge quelques minutes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je fais ma routine / mon soin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je choisis une assiette simple	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prends un temps de récupération	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Mes ressentis du jour

Énergie	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Jambes lourdes	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Gonflement ressenti	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Mobilité	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10
Sommeil	0	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10



Mes 3 questions de la semaine

- 1 Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui ?
- 2 Qu'est-ce qui a pu influencer cela ?
- 3 Quelle est la plus petite action utile maintenant ?



Bilan de la semaine

Observer • Célébrer • Avancer

Ce qui m'a fait du bien :

Ce que j'ai remarqué :

Ce que je garde pour la suite :

“ Une sensation est
une information,
pas un verdict. ”