

SEMAINE 11

Je reste stable même quand
ma semaine ne l'est pas

Affiner dans la vraie vie : sorties, fatigue, stress, imprévus.



ALIMENTATION
FLEXIBLE



MOUVEMENT
MINIMUM



SOINS
EXPRESS



MENTAL
ANTI TOUT-OU-RIEN

SEMAINE 11

Mes 3 ancrages quand la semaine déborde



**Je reviens à
un repas simple**



**Je garde 5 à 10
minutes de mouvement**



**Je fais un soin express
ou je récupère**

Je ne cherche pas la semaine parfaite.
Je garde le lien avec moi.



Menu semaine 11 – Stable dans la vraie vie



Sans gluten



Sans lactose



Sans sucres ajoutés



Anti-inflammatoire

Des repas simples
pour une vie plus
sereine

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



Petit-déjeuner



Omelette épinards
avocat



Pudding chia
fruits rouges



Crêpes maïzena
compote



Yaourt végétal
granola SG



Pancakes sarrasin



Brunch œufs
avocat pain SG



Baked porridge



Déjeuner



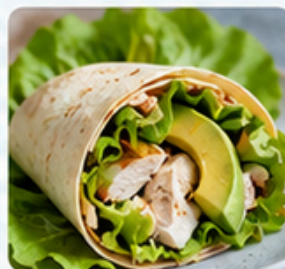
Salade quinoa
poulet crudités



Bowl saumon
riz concombre



Dinde patate douce
brocoli



Wrap laitue
poulet avocat



Poisson citron
haricots verts riz



Restaurant ou
sortie guidée



Poulet rôti
légumes four



Dîner



Soupe coco
lentilles corail



Galettes thon
courgette salade



Wok légumes
crevettes nouilles riz



Frittata légumes



Salade tiède
pois chiches



Repas refuge
soupe omelette



Bouillon nouilles
riz œuf

Manger sainement aujourd'hui,
pour un demain plus libre ! ♥



Des repas concrets



Plus d'énergie



Moins d'inflammation



Une vie plus sereine



SEMAINE 11 — Liste de courses

Stable dans la vraie vie : des indispensables simples



Fruits & légumes

- ☐ Épinards
- ☐ Avocat
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Banane
- ☐ Pommes
- ☐ Concombre
- ☐ Carottes
- ☐ Courgettes
- ☐ Brocoli
- ☐ Patate douce
- ☐ Salade
- ☐ Haricots verts
- ☐ Tomates cerises
- ☐ Citron
- ☐ Herbes fraîches



Protéines

- ☐ Poulet
- ☐ Saumon
- ☐ Dinde
- ☐ Cabillaud
- ☐ Crevettes
- ☐ Thon
- ☐ Œufs



Féculents sans gluten

- ☐ Riz
- ☐ Quinoa
- ☐ Nouilles de riz
- ☐ Pain sans gluten
- ☐ Sarrasin
- ☐ Patate douce



Légumineuses

- ☐ Lentilles corail
- ☐ Pois chiches



Produits végétaux

- ☐ Graines de chia
- ☐ Lait de coco
- ☐ Yaourt végétal
- ☐ Houmous



Épices & assaisonnements

- ☐ Huile d'olive
- ☐ Tamari
- ☐ Cannelle
- ☐ Gingembre
- ☐ Curcuma



Petits plus pratiques

- ☐ Chocolat noir
- ☐ Noix
- ☐ Amandes



Des essentiels
pour une semaine
sereine !



SIMPLES
SAINES
GOURMANDES

SEMAINE 11

Recettes refuge quand la semaine déborde

♥ ANTI-INFLAMMATOIRES ♥ SANS GLUTEN ♥ SANS LACTOSE ♥ SANS SUCRES AJOUTÉS

Bien
manger
même quand
tout va vite !

1 BOWL EXPRESS SAUMON

RIZ, CONCOMBRE, AVOCAT, CITRON



INGRÉDIENTS (1 personne)

- 100 g de saumon frais
- 70 g de riz complet (ou quinoa)
- ½ concombre
- ½ avocat
- Jus de ½ citron
- Herbes fraîches (aneth, ciboulette)
- Sel, poivre, graines (optionnel)



ÉTAPES (3 étapes)

- 1 Cuire le riz.
- 2 Poêler le saumon 3-4 min de chaque côté.
- 3 Assembler dans un bol avec le concombre, l'avocat, le citron et les herbes.

2 SOUPE COCO LENTILLES CORAIL

AUX ÉPINARDS



INGRÉDIENTS (2 personnes)

- 150 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco (sans additifs)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200 g d'épinards frais
- 1 c. à café de curcuma
- Sel, poivre, un peu de gingembre (optionnel)



ÉTAPES (3 étapes)

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- 2 Ajouter les lentilles, le curcuma, le gingembre et le lait de coco. Laisser mijoter 15 min.
- 3 Ajouter les épinards en fin de cuisson. Rectifier l'assaisonnement.

3 WRAP LAITUE POULET-AVOCAT

CRUDITÉS CROQUANTES



INGRÉDIENTS (2 wraps)

- 2 grandes feuilles de laitue (type sucrine ou romaine)
- 150 g de poulet cuit (ou restes)
- ½ avocat
- Carotte râpée
- Concombre en bâtonnets
- Quelques feuilles de coriandre ou menthe
- Jus de citron, sel, poivre



ÉTAPES (3 étapes)

- 1 Préparer les crudités et effiloche le poulet.
- 2 Couper l'avocat et assaisonner avec un peu de citron, sel et poivre.
- 3 Garnir les feuilles de laitue et rouler comme un wrap.

4 FRITTATA LÉGUMES

+ SALADE VERTE



INGRÉDIENTS (2 personnes)

- 6 œufs
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- Une poignée d'épinards
- Huile d'olive, herbes de Provence
- Sel, poivre



ÉTAPES (3 étapes)

- 1 Faire revenir l'oignon et les légumes en morceaux dans un peu d'huile d'olive.
- 2 Battre les œufs, ajouter les légumes et les épices.
- 3 Cuire à feu doux 10-15 min (à la poêle ou au four). Servir avec une salade verte.

Je mange simple, je reprends au prochain choix. ♥

Peu de temps
mais beaucoup
de bienfaits !
♥

SEMAINE 11

Soins express quand la semaine déborde

Je garde le lien avec mon corps sans chercher à tout faire ♥

ÉCOUTER

RESPIRER

PRENDRE SOIN

AVANCER
SIMPLEMENT
♥

1 Jambes lourdes – ⌚ 5 min

Soulager, relancer, alléger



Jambes en l'air
2 à 3 min



Crème ou huile
sur les jambes



Effleurages
de la cheville vers le cœur



2 Fatigue – ⌚ 3 min

Se réveiller en douceur, retrouver de l'énergie



Douche tiède
ou fraîche
sur tout le corps



Respiration longue
inspirer 4 s
expirer 6 s



Pause allongée
2 à 3 min, les yeux fermés



Juste
une pause...

3 Stress – ⌚ 5 min

Relâcher les tensions, revenir au calme



Ventre
mouvements
circulaires doux



Mâchoires
petits cercles
du bout des doigts



Trapèzes
pressions douces



Nuque
lissages de bas
en haut

4 Après restaurant ou sortie – ⌚ 5 min

Soutenir la digestion, se sentir bien



Hydratation
eau tout au long
de la soirée



Marche douce
10 à 15 min
si possible



Jambes
surélevées
5 min



Pas de
compensation
on reste à l'écoute
de ses sensations



À retenir

Un soin court répété vaut mieux qu'un soin parfait jamais fait. ♥

SEMAINE 11 – Mouvement minimum

Je garde le lien même quand je manque de temps ♥

1. Version 5 min

🕒 5 MIN

UN PETIT BOOST, MÊME LES JOURS PRESSÉS



1 Marche
sur place
1 MIN



2 Chevilles
en douceur
1 MIN



3 Épaules
en mouvement
1 MIN



4 Étirement
doux
1 MIN



5 Respiration
profonde
1 MIN



2. Version 10 min

🕒 10 MIN

UN PEU PLUS DE TEMPS POUR SE FAIRE DU BIEN



1

Marche douce
5 MIN



2

Mobilité
hanches/
épaules
3 MIN



3

Jambes
en l'air
2 MIN



3. Version détente



ÉTIREMENTS TOUT EN DOUCEUR,
AU SOL OU AU LIT



Postures douces pour relâcher le corps



À ton rythme, sans performance



Idéal au sol ou directement dans ton lit



Objectif :
bouger sans pression, pas compenser. ♥

Bouger

Respirer

Prendre soin

Petit pas
Grands bienfaits ♥

SEMAINE 11 — ♥

Yoga étirements & détente

Un moment pour respirer, relâcher et prendre soin de vous ♥

Respirer
Bouger
Relâcher
Se retrouver
♥

1

Chat assis / Vache

Mobilise la colonne en douceur



Inspirez, ouvrez le cœur
Expirez, arrondissez le dos

2

Mouvements de tête

Relâche les tensions du cou



Des mouvements lents et doux
dans chaque direction

3

Roulements d'épaules

Détend la nuque et le haut du dos



Inspirez en montant les épaules
Expirez en les relâchant

4

Posture du sphinx

Ouvre la poitrine et apaise le dos



Respirez profondément
en gardant les épaules détendues

5

Posture de l'enfant

Calme l'esprit et relâche le dos



Relâchez complètement
et respirez tranquillement

6

Promenade du chien

Étire tout le corps en douceur



Alternez doucement les talons
comme une marche sur place

7

Étirement fessier gauche et droit

Libère les hanches et le bas du dos



Côté gauche

Côté droit

Gardez le dos droit et respirez

8

Bébé heureux

Détend le bas du dos et les hanches



Balancement doux à droite et à gauche
sans forcer

Respiration lente

Inspirez profondément, expirez doucement.

Sans forcer

Écoutez votre corps et respectez vos limites.

30 sec à 1 min par posture

Prenez le temps de ressentir les bienfaits.

Je relâche la pression, je reviens à mon corps. ♥

SEMAINE 11 Yoga sur chaise

Étirements doux quand je manque d'énergie
♡

Bouger en douceur
pour plus de légèreté
dans mon quotidien
♡

Respirer
Bouger
Sourire
Avancer

1 Cambrure sur chaise



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en ouvrant
la poitrine,
j'expire en
relâchant.

J'ouvre doucement la poitrine
et je regarde vers le ciel.

2 Flexion avant avec chaise



⌚ 30 sec
à 1 min



J'expire
en relâchant
tout mon dos.

Je me penche doucement vers l'avant
et je laisse mon corps se détendre.

3 Genou poitrine gauche



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en remontant
le genou,
j'expire en
le serrant
doucement.

Je ramène mon genou gauche
vers ma poitrine et je respire.

4 Genou poitrine droite



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en remontant
le genou,
j'expire en
le serrant
doucement.

Je ramène mon genou droit
vers ma poitrine et je respire.

5 Essuie-glace sur chaise



⌚ 30 sec
à 1 min



J'expire
en laissant
tomber mes
genoux d'un côté,
j'inspire au centre,
j'expire de l'autre
côté.

Je fais doucement balancer mes genoux
de droite à gauche, comme un essuie-glace.

6 Chien tête en bas sur chaise



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en allongeant
ma colonne,
j'expire en
relâchant
ma nuque.

Je tends mes bras sur la chaise et je recule
doucement mon buste pour étirer tout le dos.

7 Élévation latérale jambe gauche



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en levant
la jambe,
j'expire
en redescendant
doucement.

Je lève ma jambe gauche sur le côté,
puis je la redescends en douceur.

8 Élévation latérale jambe droite



⌚ 30 sec
à 1 min



J'inspire
en levant
la jambe,
j'expire
en redescendant
doucement.

Je lève ma jambe droite sur le côté,
puis je la redescends en douceur.

Un moment pour moi
même dans une journée chargée. ♡

♡ Je peux relâcher mon corps même assise.

Océan Bleu
♡

SEMAINE 11

Mental anti tout-ou-rien

Je reste stable même quand ma semaine ne l'est pas

Progression
Équilibre
Sérénité
Toujours plus loin

1

Une journée
différente n'annule
pas mon parcours



C'EST UNE PARTIE
DU CHEMIN, PAS UN RETOUR
EN ARRIÈRE.

2

Je reviens
au prochain choix



UN NOUVEAU CHOIX
SUFFIT TOUJOURS
POUR AVANCER.

3

Je garde
mes 3 ancrages



**Alimentation
flexible**

DES REPAS QUI ME FONT
DU BIEN, SANS RIGIDITÉ.



Mouvement minimum

MÊME UN PETIT PAS
COMPTE.



Soin express

QUELQUES MINUTES
POUR MOI.

4

Audio Romaric



« Je reste stable
même quand
ma semaine
ne l'est pas »



Mon mini exercice

Quand ma semaine déborde, je garde...

1

2

3

Je ne compense pas. Je continue.



Ma semaine
Mon équilibre
Mes choix
Toujours plus loin

Plus stable
Plus serein
Toujours moi