

Je relance en douceur ♥

J'ACTIVE MON CORPS SANS L'ÉPUISER ET J'INSTALLE
MES PREMIÈRES ROUTINES "DÉGONFLER".

JE N'AI PAS BESOIN D'EN FAIRE PLUS.
J'AI BESOIN D'AIDER MON CORPS
RÉGULIÈREMENT, AU BON RYTHME.



CETTE SEMAINE, ON PASSE À L'ACTION EN DOUCEUR SUR 5 PILIERS :



ALIMENTATION

Mon assiette Dégonfler,
repas réflexes, hydratation
et aliments qui soutiennent
la légèreté.



SOINS

Nouvelles routines
Dégonfler 10 min et 3 min,
matin/soir et solutions
jambes lourdes.



MOUVEMENT

Micro-mouvements
circulation, mini routine
8-10 min et version
journée assise.



MENTAL

Je construis
ma régularité et je choisis
d'agir chaque jour,
même un tout petit peu.



CARNET DE BORD

On suit le gonflement,
lourdeur, mobilité,
énergie, sommeil et ma
sensation de légèreté.



DÉFI SEMAINE 5
7 jours pour relancer !

CHAQUE JOUR, 3 ESSENTIELS À COCHER :



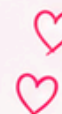
JE M'HYDRATE



JE BOUGE
QUELQUES MINUTES



JE FAIS MA ROUTINE
DÉGONFLER



Un pas après l'autre, je choisis la légèreté. ♥

2. Tes 6 piliers cette semaine

Des routines simples, répétables, orientées légèreté.

Cette semaine marque l'entrée dans la phase **DÉGONFLER**.
On garde ce qui te fait du bien et on ajoute des actions ciblées pour activer ton corps, diminuer la sensation de lourdeur et retrouver de la légèreté.



1. ALIMENTATION

Nourrir mon corps pour le dégonfler.

- ♥ Mon assiette Dégonfler (simple et anti-inflammatoire).
- ♥ Mes 10 repas réflexes pour gagner du temps.
- ♥ Hydratation & boissons : mes alliées au quotidien.
- ♥ Potassium & fibres : mes aliments anti-rétention.
- ♥ Les jours où je me sens plus gonflée : comment adapter mon alimentation.

♥ Je choisis des aliments qui aident mon corps à éliminer et à alléger. 



2. SOINS

J'allège, je draine, je soulage.

- ♥ Routine Dégonfler 10 minutes (simple et efficace).
- ♥ Routine express 3 minutes pour les journées chargées.
- ♥ Ma routine matin & soir pour soutenir mon corps.
- ♥ Jambes lourdes : que faire aujourd'hui ?

♥ Je prends soin de moi chaque jour pour faire circuler et relâcher. 



3. MOUVEMENT

J'active ma circulation sans m'épuiser.

- ♥ Micro-mouvements circulation à intégrer dans la journée.
- ♥ Mini routine 8-10 minutes pour relancer en douceur.
- ♥ Version journée assise : mes mouvements sauve-jambes.

♥ Je bouge un peu, plus souvent, pour plus de légèreté. 



4. MENTAL

Je construis ma régularité.

- ♥ Audio : "Je construis ma régularité".
- ♥ Je n'attends plus la motivation ou la journée parfaite.
- ♥ J'avance chaque jour, un petit pas à la fois.
- ♥ Je choisis la constance, pas la perfection.

♥ La régularité est mon meilleur allié pour dégonfler durablement. 



5. CARNET DE BORD

J'observe pour mieux ajuster.

- ♥ Gonflement ressenti.
- ♥ Jambes lourdes.
- ♥ Mobilité / souplesse.
- ♥ Énergie.
- ♥ Vêtements.
- ♥ Sommeil.
- ♥ Sensation de légèreté.

♥ J'observe mes sensations pour célébrer mes progrès. 



6. DÉFI SEMAINE 5

7 jours pour relancer !

Chaque jour, seulement 3 essentiels à cocher :

-  JE M'HYDRATE
-  JE BOUGE QUELQUES MINUTES
-  JE FAIS MA ROUTINE DÉGONFLER

♥ Petits gestes répétés, grands effets sur mon corps. 

L'OBJECTIF DE LA SEMAINE



- ♥ Relancer en douceur mes routines Dégonfler.
- ♥ Aider mon corps à libérer et alléger.
- ♥ Retrouver plus de légèreté, d'énergie et de confort.

*Je n'ai pas besoin d'en faire plus.
J'ai besoin d'aider mon corps régulièrement, au bon rythme.* 



Je ne cherche pas la perfection, je choisis la régularité. 





Je nourris mon corps pour le dégonfler naturellement.

Pas de nouveau menu à suivre, mais des repères simples et efficaces pour alléger, soutenir ma circulation et limiter la rétention.

MON ASSIETTE DÉGONFLER

Simple, colorée et anti-inflammatoire

1/2 ASSIETTE

LÉGUMES

cuits ou crus à chaque repas. Variés et colorés pour faire le plein de fibres, vitamines et minéraux.



1/4 ASSIETTE

PROTÉINES

poisson, œufs, volaille, tofu, légumineuses... variées et de qualité.

1/4 ASSIETTE

FÉCULENTS À INDEX BAS

quinoa, riz complet, patate douce, sarrasin, millet... selon ta faim et ton énergie.



+ 1 BONNE SOURCE DE BONNES GRAISSES
huile d'olive, avocat, oléagineux, graines...



Écoute ta faim, ta satiété et tes sensations. Continue d'observer ce qui te fait du bien.



MES 10 REPAS RÉFLEXES

10 idées de repas simples, rapides et équilibrés pour les jours chargés ou sans inspiration.

» FICHE S5 – REPAS RÉFLEXES



HYDRATATION & BOISSONS

Pourquoi c'est essentiel pour drainer et alléger.

Mes boissons alliées au quotidien.

» FICHE S5 – HYDRATATION



POTASSIUM & FIBRES

Les aliments qui aident à réduire la rétention et soutiennent mon système lymphatique.

» FICHE S5 – ALIMENTS CLÉS



JOURS PLUS GONFLÉS : COMMENT ADAPTER MON ALIMENTATION ?

Mes ajustements simples pour alléger sans me priver quand la rétention se fait sentir.

» FICHE S5 – JOURS GONFLÉS



MES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

- ✓ Je mange des aliments bruts et naturels.
- ✓ Je limite le sel, les produits ultra-transformés et l'alcool.
- ✓ Je privilégie les cuissons douces et les assaisonnements anti-inflammatoires.
- ✓ Je prends le temps de manger et de m'écouter.
- ✓ Je bois régulièrement tout au long de la journée.



RAPPEL IMPORTANT

Pas de perfection, pas de privation.
Des choix simples, réguliers et bienveillants.

Chaque petit choix que je fais aujourd'hui, aide mon corps à se libérer et à se délester.



OBJECTIF DE LA SEMAINE

Alléger, hydrater, nourrir et respecter mon rythme.



Je nourris mon corps, je libère ce dont il n'a plus besoin. 

MES 10 IDÉES DE = REPAS RÉFLEXES

Simple, rapide et équilibré
pour les jours chargés ou sans inspiration.



Ces repas sont anti-inflammatoires, nourrissants et faciles à préparer.
À composer selon tes goûts et ce que tu as sous la main !



Tous prêts en
10 à 20 minutes max

1

BOL PROTÉINÉ EXPRESS



- Quinoa
- Saumon ou thon
- Légumes de saison
- Graines (sésame,...)
- 1 c.à.c d'huile d'olive



Équilibré, rassiant et anti-inflammatoire.

2

SALADE COMPLÈTE MÉDITERRANÉENNE



- Pois chiches
- Tomates, concombre, olives
- Feta ou tofu mariné
- Roquette
- Huile d'olive + citron



Fraîcheur, fibres et bons lipides.

3

WRAP MAISON VITAMINÉ



- Galette sans gluten
- Houmous
- Poulet, tofu ou œuf dur
- Crudités (carotte, avocat...)
- Salade verte



Parfait à emporter partout.

4

OMELETTE COULEUR



- 2-3 œufs
- Épinards, champignons, poivrons...
- Herbes aromatiques
- 1 tranche de pain sans gluten (optionnel)



Riches en protéines et très rassiant.

5

SOUPE REPAS RÉCONFORTANTE



- Légumes de saison
- Lentilles corail ou pois cassés (optionnel)
- Épices (curcuma, cumin...)
- 1 filet d'huile d'olive



Chaude, nourrissante et anti-inflammatoire.

6

BOL VÉGÉTARIEN ÉNERGIE



- Patate douce rôtie
- Lentilles ou haricots noirs
- Avocat
- Légumes rôtis
- Sauce tahini citron



Riches en fibres, fer et bons glucides.

7

TOASTS ANTI-INFLAMMATOIRES



- Pain sans gluten
- Avocat écrasé
- Saumon fumé ou œuf poché
- Graines (lin, sésame...)
- Citron + herbes



Rapide, sain et plein d'oméga-3.

8

POKÉ BOWL MAISON



- Riz complet ou sarrasin
- Saumon ou tofu mariné
- Légumes crus
- Algues (wakamé)
- Sauce soja sans gluten



Frais, complet et équilibré.

9

PÂTES DE LÉGUMES AU PESTO



- Courgettes en spaghetti ou pâtes sans gluten
- Pesto maison (basilic, huile d'olive, graines)
- Tomates cerises
- Parmesan ou levure maltée



Léger, savoureux et rassiant.

10

YAOURT BOL ÉQUILIBRÉ



- Yaourt coco ou brebis
- Fruits rouges
- Graines (chia, courge...)
- Noix ou amandes
- 1 c.à.c de miel (optionnel)



Idéal pour un dîner léger ou une pause.



Écoute ta faim, varie les plaisirs et fais confiance à ton corps. 



*Je nourris mon corps,
il me le rend en légèreté.*



*S'hydrater, c'est **soutenir** son corps, réduire l'inflammation et favoriser l'élimination des toxines.*



L'eau est ton meilleur allié pour drainer, dégonfler et retrouver de l'énergie.



Bois régulièrement tout au long de la journée, en petites quantités.



Tes besoins varient selon ton poids, ton activité et la chaleur.



Écoute ton corps : soif, fatigue, maux de tête, rétention... sont des signaux !

COMBIEN BOIRE ?



1,5 à 2 L
d'eau par jour
en moyenne
(soit 6 à 8 verres).

Astuce :

Commence ta journée par un grand verre d'eau tiède avec du citron.



LES MEILLEURES BOISONS



EAU PLATE
Ton indispensable au quotidien.



EAU CITRONNÉE
Draine, alcalinise et stimule le foie.



EAU DÉTOX MAISON
Concombre, citron, menthe, gingembre, fraises, basilic... à infuser !



INFUSIONS
Pissenlit, ortie, reine des prés, hibiscus, menthe poivrée... Drainantes et apaisantes.



EAU DE COCO
Hydratante et riche en minéraux. À consommer avec modération.

MES ASTUCES HYDRATATION

- ✓ Garde une bouteille d'eau toujours à portée de main.
- ✓ Ajoute du goût naturellement : citron, concombre, menthe, fruits rouges...
- ✓ Bois avant d'avoir soif.
- ✓ Limite l'alcool, le café et les sodas qui déshydratent.
- ✓ Augmente ta consommation d'eau les jours de chaleur ou d'activité physique.



BOISONS À LIMITER



ALCOOL

Déshydrate, augmente l'inflammation et la rétention d'eau.



CAFÉ EN EXCÈS

Agressif pour le système nerveux, peut perturber le sommeil.



SODAS & BOISSONS SUCRÉES

Favorisent l'inflammation, la prise de poids et la fatigue.



BOISSONS ÉNERGISANTES

Trop stimulantes, épuisent l'organisme à long terme.

SIGNS QUE TU MANQUES D'HYDRATATION

- ✓ Bouche sèche
- ✓ Fatigue inexplicable
- ✓ Maux de tête
- ✓ Jambes lourdes / Rétention d'eau
- ✓ Peau sèche ou terne
- ✓ Envies de sucre



IDÉE BOISSON DÉTOX EXPRESS

La fraîcheur qui dégonfle !

- ♥ 1 L d'eau
- ♥ Le jus d'½ citron
- ♥ Quelques rondelles de concombre
- ♥ Quelques feuilles de menthe
- ♥ À laisser infuser au frais 2h minimum.



Chaque gorgée d'eau est un pas de plus vers un corps plus léger et plus serein. 



POTASSIUM & FIBRES

Mes aliments clés pour aider mon corps à dégonfler

Le potassium aide à l'équilibre hydrique, et les fibres soutiennent le transit, la satiété et l'élimination.



Pourquoi c'est important ?

- Le potassium aide à réduire la rétention d'eau.
- Les fibres soutiennent le transit et la digestion.
- Ces aliments favorisent la satiété sans alourdir.
- Ils participent à une alimentation simple, naturelle et anti-inflammatoire.



Mes aliments riches en potassium



avocat



banane



patate douce



épinards



courgette



saumon



lentilles



eau de coco



Astuce : pense aux légumes cuits, aux légumineuses et aux fruits simples dans la journée.



Mes aliments riches en fibres



graines de chia



flocons d'avoine sans gluten



fruits rouges



poire



pomme



brocoli



pois chiches



quinoa



Astuce : augmente les fibres progressivement et bois suffisamment.



Idées d'associations simples



Porridge + chia + fruits rouges



Saumon + brocoli + quinoa



Lentilles + épinards + avocat



Patate douce + pois chiches + courgettes



À retenir



Je privilégie les aliments bruts.



Je varie les couleurs dans mon assiette.



Je bois régulièrement dans la journée.



Je recherche la régularité, pas la perfection.



Chaque petit choix alimentaire aide mon corps à retrouver plus de légèreté.





JOURS PLUS GONFLÉS : comment adapter mon alimentation ?

J'allège, je simplifie et je soutiens mon corps sans me priver.

Nos
Océans
Bleus

1 MES PRIORITÉS DU JOUR



Je bois régulièrement dans la journée.



Je choisis des repas simples et digestes.



Je privilégie les légumes cuits et les aliments bruts.

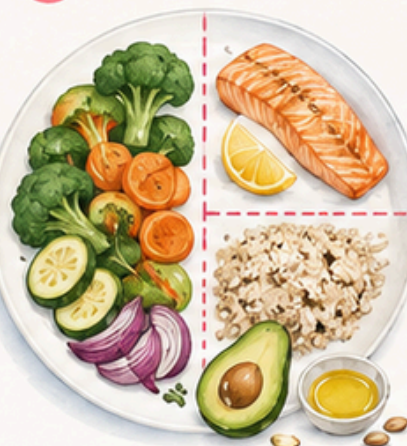


Je limite le sel, les produits ultra-transformés et l'alcool.



J'écoute mes sensations sans me punir.

2 DANS MON ASSIETTE



1/2 assiette de légumes plutôt cuits

1/4 de protéines (œufs, poulet, poisson, tofu, lentilles)

1/4 de féculents adaptés (riz, quinoa, patate douce)

un peu de bons gras (huile d'olive, avocat, graines)

Simple, nourrissant, anti-inflammatoire.

3 CE QUE JE PEUX LIMITER TEMPORAIREMENT

- ✗ plats très salés
- ✗ charcuteries
- ✗ produits ultra-transformés
- ✗ excès de sucre
- ✗ alcool
- ✗ grosses quantités en un seul repas

Ce n'est pas interdit : j'observe juste ce qui me fait du bien.

4 MES REPAS RÉFLEXES LES JOURS GONFLÉS

1 Soupe de légumes + œufs



2 Riz complet + saumon + courgettes



3 Quinoa + poulet + légumes rôtis



4 Lentilles + épinards + avocat



5 Omelette + salade verte + patate douce



6 Compote sans sucre + yaourt coco + graines de chia



5 JE ME RAPPELLE

- ♥ Je ne saute pas de repas pour compenser.
- ♥ Je mange plus doucement.
- ♥ Je prends le temps de mâcher.
- ♥ Je peux choisir plus simple aujourd'hui.
- ♥ Demain est un nouveau jour.

Mon objectif n'est pas la perfection, c'est d'aider mon corps à retrouver de la légèreté.



Hydratation



Simplicité



Régularité

Quand je me sens plus gonflée, je reviens à l'essentiel avec douceur.



J'allège, je draine, je soulage.

Des routines courtes et efficaces à intégrer facilement pour soutenir ta circulation, réduire la sensation de lourdeur et relancer ton corps.

ROUTINE DÉGONFLER 10 MINUTES *Ma routine complète pour des résultats durables.*

- 1 Brossage à sec
3 min
- 2 Auto-massage drainant
4 min
- 3 Jambes en l'air
2-3 min
- 4 Respire & relâche
1 min



Cette routine aide à activer la circulation, réduire la rétention et retrouver des jambes plus légères.

ROUTINE EXPRESS 3 MINUTES *Pour les journées chargées ou les coups de lourdeur.*

1 min de massage léger des jambes.



1 min de pompes chevilles et étirements.



1 min jambes en l'air et respiration profonde.



Petite routine, grand effet !
À faire autant que nécessaire.

MA ROUTINE MATIN & SOIR

LE MATIN

- ♥ Je réveille ma circulation.
- ♥ Je draine et j'active.
- ♥ Je prépare ma journée avec légèreté.



LE SOIR

- ♥ Je relâche les tensions.
- ♥ J'allège la lourdeur.
- ♥ Je favorise la récupération et un sommeil réparateur.



2 moments clés pour prendre soin de moi et soutenir mon corps au quotidien.



JAMBES LOURDES : QUE FAIRE AUJOURD'HUI ?



J'HYDRATE

Je bois de l'eau, des tisanes drainantes et je limite le sel.



JE BOUGE

Quelques minutes de marche ou mouvements doux.



JE PRENDS SOIN

Massage express, brossage ou douche fraîche.



JE RELÂCHE

Jambes en l'air 10-15 min et respiration profonde.



Petits gestes ciblés = grandes sensations de légèreté.



MES ASTUCES AU QUOTIDIEN

- ♥ Je porte des vêtements confortables.
- ♥ J'évite de rester trop longtemps assise ou debout.
- ♥ Je surélève mes jambes plusieurs fois dans la journée.
- ♥ Je prends des douches tièdes à fraîches.
- ♥ Je m'accorde des pauses régulières.

MON INTENTION DE LA SEMAINE *J'allège mon corps avec douceur et bienveillance.*

DÉFI SEMAINE 5

7 jours pour relancer !

CHAQUE JOUR, 3 ESSENTIELS À COCHER :



JE M'HYDRATE

JE BOUGE
QUELQUES MINUTESJE FAIS MA ROUTINE
DÉGONFLER*Je n'ai pas besoin d'en faire plus, j'ai besoin de régularité.* 

SOINS & ROUTINES

STOMACH VACUUM

J'active mon centre en douceur et je respire en conscience.

1. Pourquoi le pratiquer ?

- 🌿 M'aide à me reconnecter à ma respiration.
- 🌿 Active les muscles profonds du ventre.
- 🌿 Peut améliorer ma posture et ma conscience corporelle.
- 🌿 S'intègre facilement dans une routine de quelques minutes.

4. Précautions

- 🛡️ Je ne force jamais.
- 🛡️ J'arrête si je ressens douleur, vertige ou inconfort.
- 🛡️ J'évite pendant la grossesse.
- 🛡️ En cas de doute médical, je demande l'avis d'un professionnel.

2. Comment faire ?



1. Je me place debout ou à quatre pattes, le dos long.



2. J'**expire** lentement par la bouche.



3. À la fin de l'expiration, je **rentre** doucement le ventre vers l'intérieur.



4. Je garde quelques secondes **sans forcer**.



5. Je **relâche**, je respire normalement et je recommence.

💖 Commence par 3 à 5 répétitions.

3. Mon rythme

- 🌿 3 à 5 répétitions.
- 🌿 5 à 10 secondes au début.
- 🌿 1 à 2 fois par jour si je me sens à l'aise.
- 🌿 De préférence à jeun ou loin des repas.



L'idée clé

Un geste efficace est un geste simple, régulier et respectueux de mon corps.

💖 Je respire, j'active, je soutiens mon corps avec douceur. 💖



J'active ma circulation sans m'épuiser.

Bouger un peu chaque jour aide mon corps à se délester,
à réduire la sensation de lourdeur et à retrouver de l'énergie.



MICRO-MOUVEMENTS CIRCULATION ♥

*De petits mouvements, souvent,
valent mieux qu'une grande séance rarement.*

- ♥ Marche quelques minutes toutes les heures.
- ♥ Mouvements des chevilles (flexions/rotations).
- ♥ Monter sur la pointe des pieds.
- ♥ Étirements doux des mollets.
- ♥ Respirer profondément en bougeant.



Chaque petit mouvement stimule ma circulation et aide mon corps à se dégonfler.



MINI ROUTINE 8-10 MINUTES ♥

*Une routine complète et douce
à faire chaque jour.*

- 1  Échauffement doux
1 minute
- 2  Activation circulation jambes
2 minutes
- 3  Squats ou demi-squats
lents et contrôlés
2 minutes
- 4  Fentes arrière ou
pas de côté
2 minutes
- 5  Jambes en l'air
1 à 2 minutes
- 6  Respiration profonde
1 minute



Régularité = légèreté durable.



VERSION JOURNÉE ASSISE ♥

*Même assise, je peux agir
pour ma circulation !*

- ♥ Bouge tes chevilles régulièrement.
- ♥ Contracte et relâche tes mollets.
- ♥ Lève doucement les talons et les pointes de pieds.
- ♥ Étire-toi toutes les heures.
- ♥ Pense à ta posture et à ta respiration.



À retenir

Mon corps aime le mouvement doux,
régulier et respectueux.



DÉFI SEMAINE 5

7 jours pour relancer !

CHAQUE JOUR, 3 ESSENTIELS À COCHER :



JE M'HYDRATE



JE BOUGE
QUELQUES MINUTES



JE FAIS MA ROUTINE
DÉGONFLER



Un peu chaque jour, je choisis la légèreté. ♥

MICRO-CIRCULATION

Chaque mouvement compte !

De petits gestes simples pour stimuler ma circulation et alléger mes jambes au quotidien.



1 MARCHE SUR PLACE

Active la circulation sanguine et lymphatique.



2 FLEXIONS / EXTENSIONS DES CHEVILLES

Pompe naturelle qui aide le retour veineux.



3 ROTATIONS DES CHEVILLES

Assouplit les articulations et stimule la circulation.



4 MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

Active les mollets et favorise le retour du sang.



5 ÉTIREMENTS DOUX DES MOLLETS

Relâche les tensions et améliore la circulation.



6 RESPIRATION PROFONDE EN BOUGEANT

L'oxygénation booste la micro-circulation.



Régularité = légèreté durable !



MINI ROUTINE 8-10 MINUTES

Ma routine complète et douce à faire chaque jour.



1 ÉCHAUFFEMENT DOUX

⌚ 1 minute

- Marche sur place, respiration profonde.



2 ACTIVATION CIRCULATION JAMBES

⌚ 2 minutes

- Flexions / extensions des chevilles
- Rotations des chevilles



3 SQUATS OU DEMI-SQUATS LENTS ET CONTRÔLÉS

⌚ 2 minutes

- Pieds à largeur des hanches
- Descendre doucement, remonter en contractant les fessiers.



4 FENTES ARRIÈRE OU PAS DE CÔTÉ

⌚ 2 minutes

- Alterne jambe droite / jambe gauche ou pas de côté.



5 JAMBES EN L'AIR

⌚ 1 à 2 minutes

- Allongée, jambes contre un mur ou surélevées.



6 RESPIRATION PROFONDE

⌚ 1 minute

- Inspire par le nez, expire par la bouche
- Visualise la légèreté dans tes jambes.



Quelques minutes par jour pour plus de légèreté, moins de lourdeur et plus d'énergie !



Un peu chaque jour, je choisis la légèreté.



J'active ma circulation selon mon matériel et mon énergie.

La plateforme vibrante peut être un soutien, mais elle n'est pas indispensable.
Tu peux faire les mêmes mouvements avec ou sans plateforme, en choisissant la version qui te convient le mieux.



AVEC PLATEFORME VIBRANTE

Je profite des vibrations pour stimuler la circulation en douceur.

1



Debout, genoux souples

Reste droite, pieds parallèles, 1 à 2 min.

2



Montées sur pointes

Monte doucement sur la pointe des pieds puis redescends, 10 à 15 répétitions.

3



Mini squats

Descends légèrement et remonte sans forcer, 10 répétitions.

4



Transfert de poids

Passe doucement d'une jambe à l'autre, 1 min.

5



Étirement des mollets

Après la plateforme, étire tes mollets 20 secondes par côté.



Idéal en début de routine pour réveiller la circulation.



SANS PLATEFORME VIBRANTE

Je fais la version simple, tout aussi efficace si elle est régulière.

1



Marche sur place

Active la circulation pendant 1 à 2 min.

2



Montées sur pointes

Monte sur la pointe des pieds puis redescends, 10 à 15 répétitions.

3



Mini squats

Petite amplitude, dos long, 10 répétitions.

4



Pas de côté

Fais quelques pas latéraux lents, 1 min.

5



Étirement des mollets

Contre un mur ou debout, 20 secondes par côté.



La régularité compte plus que le matériel.



J'écoute mon énergie



Je choisis la version la plus simple si besoin



Quelques minutes chaque jour suffisent



À retenir

Avec ou sans plateforme, je peux aider mon corps à relancer sa circulation.



Je fais avec ce que j'ai, et c'est déjà précieux. 

Je choisis le bon mouvement pour relancer ma circulation.

L'objectif n'est pas de m'épuiser, mais d'aider mon corps à retrouver de la légèreté, de l'énergie et une meilleure circulation.



LES SPORTS LES PLUS ADAPTÉS

1 Marche active



Simple, accessible, idéale pour activer la circulation.

2 Aquagym / aquabike



L'eau allège les jambes et soutient le mouvement.

3 Vélo doux



Bon pour l'endurance sans trop d'impact.

4 Natation



Mobilise tout le corps et apporte de la légèreté.

5 Elliptique doux



Alternative fluide pour bouger sans choc.

6 Yoga / mobilité



Aide à relâcher les tensions et à mieux respirer.



COMMENT JE CHOISIS ?



J'ai peu d'énergie

♥ marche douce, mobilité, respiration, étirements.



Je me sens plutôt bien

♥ marche active, vélo doux, aquagym, elliptique.



J'ai les jambes lourdes

♥ eau, mobilité douce, jambes en l'air, récupération.



MES REPÈRES



20 à 40 min selon mon énergie



2 à 4 séances par semaine



Je peux fractionner en 10 min



Je termine sans m'épuiser



Régularité > intensité



À LIMITER SI ÇA M'AGRESSE



sport très intense sans récupération



sauts répétés si mes jambes n'aiment pas



séances longues si je suis déjà épuisée



logique de punition ou compensation

♥ J'écoute mes sensations, j'adapte, je choisis ce qui me fait du bien.



Je bouge à mon rythme 



Je soutiens ma circulation 



Je recherche la légèreté 



Le meilleur sport est celui que je peux refaire avec plaisir. 



Je n'attends plus la motivation ou la journée parfaite.

La régularité est ce qui crée les vrais changements.
Petit pas chaque jour = grands résultats sur la durée.



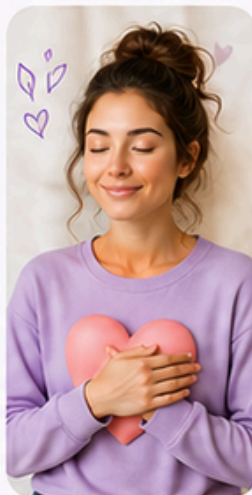
AUDIO DE LA SEMAINE

"Je construis ma régularité"

(env. 15 min)

Un audio pour changer d'état d'esprit
et ancrer tes nouvelles habitudes
sans pression.

- ♥ Sortir du tout ou rien.
- ♥ Créer des routines simples et réalistes.
- ♥ S'ancrer dans l'action quotidienne.
- ♥ Avancer avec bienveillance et confiance.
- ♥ Célébrer chaque petit pas.



Ma régularité aujourd'hui, c'est
mon plus beau cadeau pour demain.



CHANGER DE MENTALITÉ

Je passe de...

L'ANCIENNE VOIX
(épuisante)

Je n'ai pas le temps.

Il faut que ce soit
parfait.

J'attends d'avoir
de la motivation.

Si je rate, c'est
tout fichu.

Je veux des résultats
immédiats.

MA NOUVELLE VOIX
(bienveillante)

Je trouve 5 minutes
pour moi.

Je fais simple
et je progresse.

J'agis, même sans
envie.

Je reprends
au prochain choix.

Je construis mes
résultats chaque jour.



La régularité est plus puissante
que la motivation.



MES 3 INTENTIONS DE LA SEMAINE

*Ce sur quoi je choisis de me concentrer
cette semaine :*

- 1 
- 2 
- 3 



Rappelle-toi :
L'important n'est pas d'en faire plus,
mais d'être régulière avec douceur.



MON ANCRAGE RÉGULARITÉ

*Chaque jour,
je choisis 1 petite action
pour prendre soin de moi.*



Boire un grand
verre d'eau



Bouger quelques
minutes



Ma routine
Dégonfler



Écrire 2 lignes
dans mon carnet



Me coucher
un peu plus tôt



OBJECTIF DE LA SEMAINE

Être régulière avec
douceur et fierté.

*Je construis,
je progresse, je rayonne.*



Je n'attends pas le moment parfait, je crée ma régularité. 



CHANGER DE MENTALITÉ ♥

*Je transforme ma façon de penser
pour avancer avec plus de douceur*

1. Je change mes pensées

Ce que je me dis

Je n'y arriverai jamais.

Je dois être parfaite.

Mon corps est
mon ennemi.

J'ai raté.

Ce que je choisis

J'avance un pas à la fois.

La régularité vaut plus
que la perfection.

Mon corps a besoin d'être
soutenu.

Je peux reprendre
maintenant.

2. Cette semaine, je change de posture

- ♥ Je célèbre mes petits progrès.
- ♥ Je remarque ce que je fais déjà bien.
- ♥ Je me parle avec bienveillance.
- ♥ Je choisis une petite action plutôt
qu'un grand plan parfait.
- ♥ Je me félicite quand je reprends,
même après un écart.

3. Mon rappel bienveillant

*Je n'ai pas besoin d'être parfaite pour avancer.
Chaque petit pas compte.
Je construis ma régularité avec douceur.*



J'observe, je comprends, j'ajuste.

Ce suivi t'aide à voir tes progrès, même les plus petits,
et à adapter tes routines pour te sentir plus légère chaque jour.



POURQUOI JE NOTE ?

*Parce que ce que je mesure
s'améliore !*



Je prends conscience
de ce qui change.



J'ajuste mes actions
si besoin.



Je reste motivée en voyant
mes progrès.



Je prends soin de moi
avec bienveillance.



Chaque donnée compte,
même les petites victoires !



INDICATEURS CLÉS



GONFLEMENT RESSENTI

0 = pas de gonflement
10 = gonflement maximal



JAMBES LOURDES

0 = légères
10 = très lourdes



MOBILITÉ / SOUPLESSE

0 = raide
10 = très souple



ÉNERGIE

0 = épuisée
10 = pleine d'énergie



VÊTEMENTS

Ajustés / Normaux / Large



SOMMEIL

0 = très mauvais
10 = excellent



SENSATION DE LÉGÈRETÉ

0 = aucune
10 = très légère

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

DIM

MES NOTES



COMMENT L'UTILISER ?

- ✓ Prends 2 minutes chaque soir pour remplir ton suivi.
- ✓ Note avec honnêteté, sans te juger.
- ✓ Observe tes tendances sur la semaine.



*Tes sensations sont
tes meilleurs repères !*



MON OBJECTIF DE LA SEMAINE

*Observer, comprendre et ajuster
pour me sentir plus légère.*



Je m'écoute, je m'observe, je choisis de me sentir plus légère chaque jour.

