



SEMAINE 02

Nos Océans
Bleus



J'apprends à observer mon corps sans le juger



OBJECTIF DE LA SEMAINE



Je garde mes bases

- Je continue mon alimentation simple
- Je garde mes routines essentielles
- Je ne cherche pas la perfection



J'observe

- Mon énergie
- Mes jambes
- Mon gonflement
- Ma digestion



J'ajuste sans culpabiliser

- Je garde ce qui me fait du bien
- Je simplifie si besoin
- J'avance à mon rythme



*Je n'ai pas besoin d'en faire plus. J'apprends à remarquer
ce qui me fait du bien.*



TON ASSIETTE

Océan Bleu



1. Une source de protéines

Essentielles pour soutenir la récupération, maintenir la masse musculaire et la satiété.



2. Beaucoup de légumes

Riches en vitamines, minéraux et fibres, ils soutiennent ton énergie, ta digestion et ton équilibre global.



3. Une portion adaptée de féculents ou légumineuses selon ton besoin

Ils apportent l'énergie dont ton corps a besoin pour fonctionner et récupérer.



4. De bonnes matières grasses

Indispensables pour la santé hormonale, la satiété et l'absorption des nutriments.



L'objectif n'est pas de manger parfaitement.

L'objectif est de créer une assiette plus stable, plus nourrissante et plus apaisante pour ton corps.



Une assiette simple, équilibrée et répétable vaut mieux qu'un plan parfait impossible à tenir.

LES HUILES & ÉPICES ADAPTÉES AU LIPOËDÈME

De petits choix simples pour soutenir une alimentation anti-inflammatoire

1 HUILES À PRIVILÉGIER



Huile d'olive extra vierge
pour assaisonner et cuisson douce



Huile de colza
intéressante pour varier les apports



Huile de noix
idéale en petite quantité à froid



Huile de coco (occasionnellement)
pour certaines cuissons

À privilégier de qualité, peu transformées, et en quantité raisonnable.

2 ÉPICES & HERBES AMIES



Curcuma



Gingembre



Cannelle



Ail



Persil /
coriandre



Herbes de
Provence / origan

Elles donnent du goût, permettent souvent de moins saler et s'intègrent facilement au quotidien.

3 COMMENT LES UTILISER ?



Assaisonner les légumes, bowls et salades



Ajouter des épices dans les soupes,
currys, poissons ou volailles



Utiliser ail, herbes et citron pour relever sans alourdir



Varié les saveurs pour garder du plaisir dans l'assiette

4 À LIMITER



Les sauces industrielles très transformées



Les fritures répétées



Les excès d'huiles, même de bonne qualité



À retenir

L'objectif n'est pas la perfection. L'idée est de choisir des matières grasses simples et d'utiliser les épices pour donner du goût, soutenir tes repas et garder du plaisir.

FRUITS, SUCRES, DESSERTS & GLUCIDES

Mieux comprendre leur impact pour garder une alimentation simple et anti-inflammatoire

1. LES FRUITS



- Les fruits entiers ont leur place dans l'alimentation
- Ils apportent fibres, vitamines et antioxydants
- Je privilégie le fruit entier plutôt que les jus
- Je peux les associer à des oléagineux ou un yaourt végétal si besoin



L'idée n'est pas de supprimer les fruits, mais de les consommer simplement.

2. LES SUCRES AJOUTÉS



- Ils sont souvent cachés dans les produits transformés
- Ils peuvent favoriser fringales, variations d'énergie et inflammation
- Je limite : sodas, biscuits, desserts industriels, céréales sucrées
- Je regarde les étiquettes sans chercher la perfection

3. LES DESSERTS



♥ À privilégier

- fruit
- compote sans sucres ajoutés
- chia pudding
- yaourt végétal nature + cannelle / fruits

♥ À limiter

- pâtisseries industrielles
- desserts très sucrés du quotidien
- grignotages sucrés automatiques



Le plaisir a sa place. L'idée est d'éviter le réflexe systématique.

4. LES GLUCIDES



- Les glucides ne sont pas le problème en eux-mêmes
- Je privilégie les formes simples et peu transformées
- Exemples : riz complet, quinoa, patate douce, sarrasin, légumineuses
- J'observe ma faim, mon énergie et ma digestion
- J'évite surtout les excès de produits ultra-transformés

Avec le lipoedème, l'objectif n'est pas d'avoir peur du sucre ou des glucides. L'idée est de réduire les sucres ajoutés, de garder des fruits et des glucides simples de qualité, et de construire des desserts plus apaisants au quotidien.

À retenir

Menu semaine 02

Je mange bien, même quand je n'ai pas le temps 

Anti-inflammatoire • Sans gluten • Sans sucres ajoutés • Sans laitages



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



MATIN

Œufs brouillés,
avocat, kiwi



Chia coco,
framboises



Omelette épinards,
champignons



Porridge pomme,
cannelle



Avocat, œufs,
galette sarrasin



Pancakes banane,
sarrasin



Bowl chia,
fruits rouges



MIDI

Salade lentilles,
poulet



Bowl riz complet,
thon



Poulet rôti, légumes,
pommes de terre



Galette sarrasin,
poulet, houmous



Poisson grillé,
légumes, riz



Salade quinoa,
crevettes, avocat



Poulet rôti,
patate douce, légumes



SOIR

Saumon, brocoli,
patate douce



Curry pois chiches,
épinards



Soupe de légumes
+ omelette



Cabillaud,
courgettes, quinoa



Lentilles corail coco



Poulet citron-gingembre,
légumes



Velouté courgette
+ œuf mollet



SI FAIM

Kiwi + noix



Pomme +
purée d'amande



Houmous
+ carottes



Fruits rouges
+ amandes



Banane
+ noix



Fruit +
chocolat noir



Compote SSA
+ amandes



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

Liste de courses - Semaine 02

L'essentiel



Légumes & légumes

Épinards, brocoli, courgettes, carottes, poivrons, tomates, concombre, roquette, champignons, haricots verts, ail, oignon, citron, herbes fraîches.



Fruits

Bananes, kiwis, pommes, fruits rouges, myrtilles, citron, mangue.



Protéines

Poulet, dinde, œufs, saumon, cabillaud, thon, crevettes, lentilles, pois chiches, tofu ou tempeh.



Féculents sans gluten

Riz complet, quinoa, patates douces, pommes de terre, galettes de sarrasin, maïzena.



Bons gras

Avocats, huile d'olive, noix, amandes, graines de lin, graines de chia, purée d'amande.



Épicerie

Moutarde, vinaigre de cidre ou balsamique, curcuma, gingembre, cumin, paprika, curry, cannelle, herbes de Provence, sel, poivre, bouillon, coulis de tomate, huile de coco option.



Bois 1,5 à 2 L d'eau/jour



Privilégie les aliments bruts



Prépare 2 à 3 repas d'avance

CURRY EXPRESS POIS CHICHES, ÉPINARDS & RIZ

Nos Océans
Bleus



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 200 g de pois chiches cuits
- 120 g de riz complet cuit
- 2 poignées d'épinards
- 200 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry
- 1/2 c. à café de curcuma
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter le curry et le curcuma.
- 3 Ajouter les pois chiches et le lait de coco.
- 4 Laisser mijoter 8 à 10 min.
- 5 Ajouter les épinards en fin de cuisson.
- 6 Servir avec le riz complet.



POULET CITRON-GINGEMBRE & LÉGUMES



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 citron
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Couper le poulet et les légumes en morceaux.
- 2 Faire revenir le poulet dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les carottes et la courgette.
- 4 Ajouter le gingembre, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 5 Laisser cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.



PANCAKES BANANE & SARRASIN



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 60 g de farine de sarrasin
- 80 ml de boisson végétale
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'huile de coco ou d'olive



PRÉPARATION

- 1 Écraser la banane dans un saladier.
- 2 Ajouter les œufs, la farine et la boisson végétale.
- 3 Ajouter la cannelle puis mélanger.
- 4 Faire cuire de petits pancakes dans une poêle huilée.
- 5 Servir avec des fruits rouges si souhaité.



CHIA COCO FRAMBOISES



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 4 c. à soupe de graines de chia
- 250 ml de lait de coco
- 125 g de framboises
- 1 c. à soupe de noix concassées
- 1 c. à café de purée d'amande (option)



PRÉPARATION

- 1 Mélanger les graines de chia et le lait de coco.
- 2 Laisser reposer 10 min puis remuer.
- 3 Placer au frais 2 h ou toute une nuit.
- 4 Ajouter les framboises avant de servir.
- 5 Parsemer de noix et de purée d'amande.

PORRIDGE POMME, CANNELLE & NOIX



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 100 g de flocons d'avoine sans gluten
- 300 ml de boisson végétale
- 1 pomme
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de noix concassées



PRÉPARATION

- 1 Verser les flocons et la boisson végétale dans une casserole.
- 2 Ajouter la moitié de la pomme en petits dés.
- 3 Faire cuire 5 à 7 min à feu doux.
- 4 Ajouter la cannelle et mélanger.
- 5 Servir avec le reste de pomme et les noix.



SALADE LENTILLES, POULET & ROQUETTE



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 200 g de lentilles cuites
- 120 g de poulet cuit
- 1 carotte râpée
- 1 poignée de roquette
- 1 c. à soupe de noix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de jus de citron
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Mettre les lentilles dans un saladier.
- 2 Ajouter le poulet émincé et la carotte râpée.
- 3 Ajouter la roquette et les noix.
- 4 Assaisonner avec l'huile, le citron, le sel et le poivre.
- 5 Mélanger et servir frais.



GALETTE SARRASIN, POULET & HOUMOUS



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 galettes de sarrasin
- 120 g de poulet cuit
- 4 c. à soupe de houmous
- 1 carotte râpée
- 1/2 concombre
- 1 poignée de roquette



PRÉPARATION

- 1 Réchauffer les galettes quelques secondes.
- 2 Tartiner chaque galette de houmous.
- 3 Ajouter le poulet émincé, la carotte et le concombre.
- 4 Ajouter la roquette.
- 5 Plier la galette et servir.



LENTILLES CORAIL COCO, CAROTTE & ÉPINARDS



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 120 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 2 poignées d'épinards
- 200 ml de lait de coco
- 1/2 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 . Émincer l'oignon et couper la carotte en petits dés.
- 2 . Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 3 . Ajouter la carotte, le curry et les lentilles corail.
- 4 . Ajouter le lait de coco et un peu d'eau.
- 5 . Laisser cuire 15 min à feu doux.
- 6 . Ajouter les épinards en fin de cuisson.



POULET CITRON-GINGEMBRE & LÉGUMES



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 citron
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Couper le poulet et les légumes en morceaux.
- 2 Faire revenir le poulet dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les carottes et la courgette.
- 4 Ajouter le gingembre, le jus de citron, le sel et le poivre.
- 5 Laisser cuire jusqu'à ce que le poulet soit bien doré.



VELOUTÉ COURGETTE & ŒUF MOLLET



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 courgettes
- 1 petite pomme de terre
- 1/2 oignon
- 2 œufs
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Couper les courgettes, la pomme de terre et l'oignon.
- 2 Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les légumes et le bouillon.
- 4 Laisser cuire 20 min puis mixer.
- 5 Cuire les œufs 6 min dans l'eau bouillante.
- 6 Servir le velouté avec l'œuf mollet.



CABILLAUD, COURGETTES & QUINOA



INGRÉDIENTS (2 portions)

- 2 filets de cabillaud
- 120 g de quinoa cuit
- 2 courgettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- 1 Couper les courgettes en rondelles.
- 2 Faire cuire les courgettes dans l'huile d'olive.
- 3 Assaisonner le cabillaud avec citron et herbes.
- 4 Faire cuire le poisson 10 min au four ou à la poêle.
- 5 Servir avec le quinoa et les courgettes.



NOS OCÉANS BLEUS®

8 repas nomades

SIMPLE, SAIN ET PRATIQUE

Quand je suis à l'extérieur, au bureau ou que je n'ai pas le temps



1 Lunch box sans cuisine



Lentilles, thon, tomate, avocat.

2 Bowl de la veille



Riz ou quinoa, poulet, légumes.

3 Au supermarché



Œufs ou poulet, salade, fruit, amandes.

4 Au restaurant



Poisson ou volaille, légumes, riz ou pommes de terre.

5 Galette de sarrasin



Œuf, légumes, avocat.

6 Bocal au bureau



Quinoa, pois chiches, concombre, tomate.

7 Assiette express



Salade, protéine, avocat, fruit.

8 Invitée / improvisé



Je choisis simple, sans culpabiliser.

Je fais au mieux, sans pression.





SOINS & ROUTINES

Nos Océans 
Bleus

Objectif : écouter mes jambes



1 Version minimum

- 10 min jambes en l'air
- ou 3 à 5 min d'auto-massage
- ou brossage doux
- Je choisis 1 geste



2 Si j'ai plus de temps

- Brossage doux
- Douche
- Huile / crème + massage
- Jambes surélevées
- Respiration calme



3 Cette semaine, j'observe

- Avant : jambes légères, gonflées ou lourdes ?
- Après : est-ce que je me sens différente ?



4 L'idée clé

Un soin efficace est aussi un soin que je peux répéter.





SOINS & ROUTINES – Version minimum



J'intègre les 3 gestes dans ma journée.

Un peu chaque jour, simplement et régulièrement.



1 • Jambes en l'air

- 10 min
- contre un mur ou sur le canapé
- idéal si jambes lourdes en fin de journée



2 • Auto-massage doux

- 3 à 5 min
- avec huile ou crème
- mouvements doux, du bas vers le haut



3 • Brossage doux

- quelques minutes
- si cela te convient
- gestes doux, sans agresser la peau



Indications

- Je fais les 3 gestes
- Je reste dans le confort
- J'observe avant / après
- Je les intègre dans ma routine du matin et du soir



Intégrer dans mon quotidien

- ✓ 10 min jambes en l'air le soir (rituel détente)
- ✓ 5 min auto-massage le matin après la douche
- ✓ 5 min auto-massage le soir avant la douche
- ✓ Pendant un film, en pause, en fin de journée...

Un petit geste chaque jour = un grand bienfait pour mon corps.



Pourquoi ces gestes sont essentiels ?



Ils stimulent la circulation lymphatique et aident à réduire gonflements et sensations de lourdeur.



Ils soulagent et détendent les jambes, le corps et l'esprit.



Ils s'intègrent facilement dans ta journée sans matériel ni contrainte.



L'important n'est pas d'en faire plus, mais d'en faire un peu... chaque jour.



Sois régulière,
ton corps
te dira merci !

SOINS & ROUTINES

Version si j'ai plus de temps

Nos ♥
Océans
Bleus ♥

Je crée un vrai moment pour mes jambes.

Une routine complète, douce et apaisante.

♥ Ma routine complète

1. Brossage doux
2. Douche
3. Huile / crème + massage
4. Jambes surélevées
5. Respiration calme



Durée

15 à 20 min

à adapter selon
mon énergie



Outils

- brosse douce
- huile ou crème
- coussin ou canapé
- un moment au calme



Indications

- Je garde des gestes doux
- Je prends ce temps comme un moment de soin
- J'observe mes jambes avant / après
- Je peux simplifier si je suis fatiguée

♥ Comment l'intégrer ?

- ✓ Le soir ou après la douche
- ✓ Le week-end ou un jour plus calme
- ✓ Quand j'ai besoin de soulager mes jambes
- ✓ Comme rituel détente de fin de journée

Je prends ce temps pour moi, sans pression. ♥

Pourquoi cette version est utile ?



Elle soutient la circulation lymphatique



Elle aide à soulager
lourdeur et gonflement



Elle m'offre un vrai
moment de détente



Plus de temps
ne veut pas dire
plus de pression.

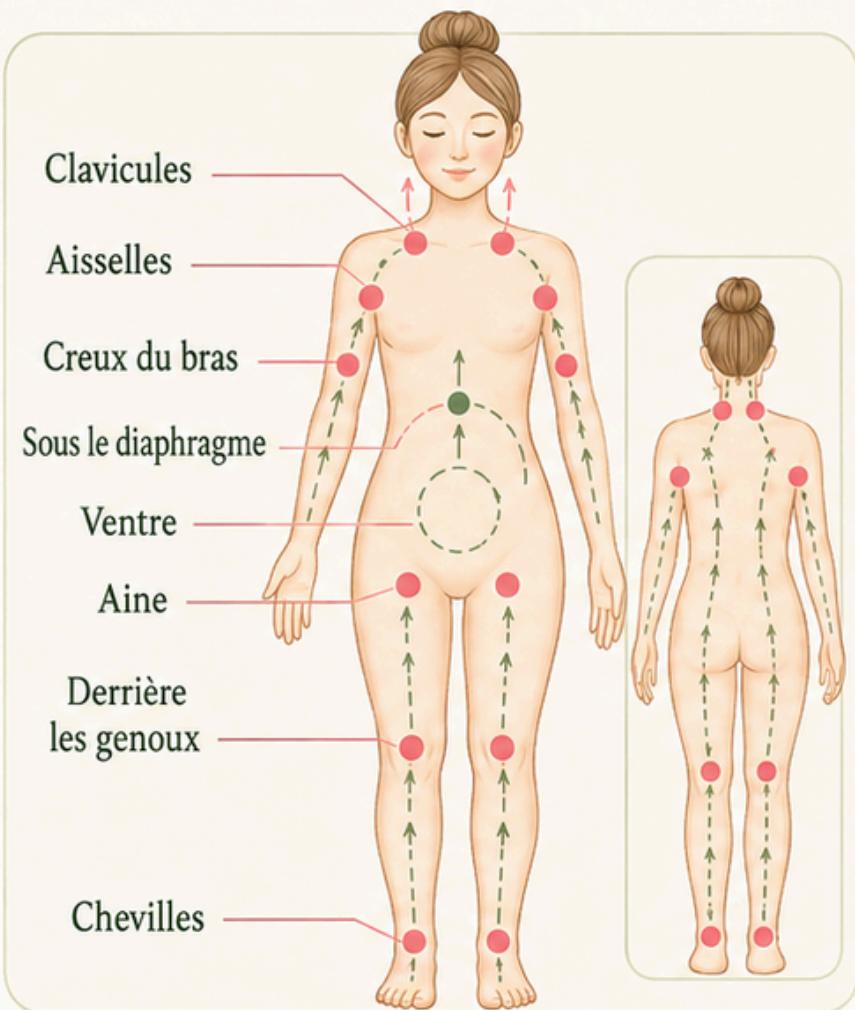
Je prends soin
de moi avec
douceur.



ACTIVER LES GANGLIONS LYMPHATIQUES

NOS OCÉANS
Bleus

Un geste simple avant chaque soin, mouvement ou sport doux



Le geste

-  Pose la main
-  Appuie très légèrement
-  Relâche

Répète 5 à 10 fois

Le geste est doux, sans douleur.

Pourquoi avant ?



Avant un soin

Cela prépare la circulation et rend le soin plus fluide.



Avant de bouger

Cela réveille doucement le corps avant le mouvement.



Avant le sport doux

Cela aide le corps à mieux accompagner les échanges et la récupération.



L'idée simple

On active d'abord les zones de passage, puis on fait le soin ou on bouge.

On stimule en douceur, quelques respirations, puis 5 à 10 pompages légers sur chaque zone.





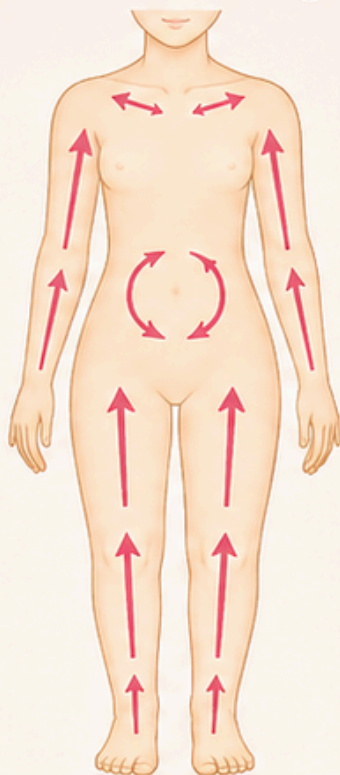
SCHÉMA DES GESTES

Auto-massage doux & brossage doux

NOS OCÉANS
Bleus



1. Auto-massage doux



Clavicules :
gestes très doux



Bras vers
les épaules



Ventre :
mouvements
circulaires doux



Mouvements
lents et doux



Éviter
d'appuyer
trop fort

Objectif : aider la circulation en douceur



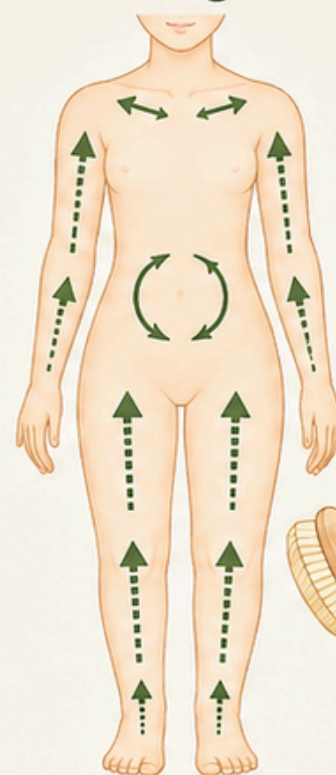
2. Brossage doux



Sur peau
sèche



Gestes
légers



Clavicules :
très léger



Bras vers
les épaules



Ventre :
mouvements
circulaires



Toujours
vers le haut



Arrêter si
la peau est
sensible

Objectif : stimuler sans agresser



Le sens à respecter



Chevilles → mollets → genoux → cuisses
Poignets → avant-bras → bras → épaules

Ventre : mouvements circulaires doux

Clavicules : gestes très doux

On remonte toujours vers le haut, sans douleur et dans le confort.





MON CORPS ME PARLE

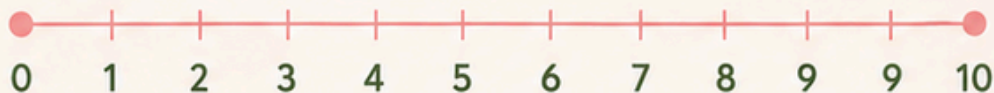
Nos Océans
Bleus 

Cette semaine, je deviens curieuse de mon corps.



Gonflement

0 à 10



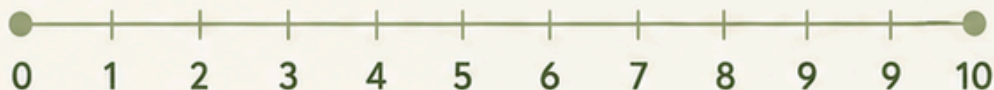
Jambes lourdes

0 à 10



Énergie

0 à 10



Digestion / confort

0 à 10



Qu'est-ce qui m'a fait du bien aujourd'hui ?

.....

.....

.....



Qu'est-ce que j'ai remarqué ?

.....

.....

.....



Je n'ai rien à prouver. J'apprends simplement à mieux me connaître.



SPORT & MOUVEMENT – MA SEMAINE

Bouger avec douceur, à mon rythme, sans agresser mon corps.

VERSION 1 – PAS BEAUCOUP DE TEMPS

J'optimise les mouvements du quotidien
et je bouge un peu chaque jour.

JOUR	ACTION DU JOUR	FOCUS
LUNDI	Marche active 15 à 20 min	activer la circulation
MARDI	Jambes en l'air 10 min + 5 min d'étirements	relancer la lymphe
MERCREDI	Escaliers, marche, ménages, déplacements à pied 15 à 20 min	optimiser mes mouvements du quotidien
JEUDI	Mobilité douce / étirements 10 à 15 min	assouplir et détendre
VENDREDI	Marche active 15 à 20 min	énergie et circulation
SAMEDI	Mouvements du quotidien + promenade 20 à 30 min	bouger sans pression
DIMANCHE	Récupération active	respiration, étirements, détente



À retenir

- ✓ Je bouge un peu tous les jours
- ✓ Je profite de chaque occasion de marcher
- ✓ Les escaliers, la marche et les gestes du quotidien comptent
- ✓ La régularité compte plus que l'intensité

VERSION 2 – JE FAIS LA VERSION 1 + DES ACTIVITÉS

J'ajoute une activité structurée,
avec 1 activité par jour et 1 jour de récupération.

JOUR	ACTIVITÉ DU JOUR	FOCUS
LUNDI	Aquagym 30 à 45 min	circulation + cardio doux
MARDI	Vélo 30 à 45 min	jambes + endurance douce
MERCREDI	Jour de récupération	marche douce ou étirements 10 à 20 min
JEUDI	Aquabike 30 à 45 min	tonifier en douceur
VENDREDI	Marche active 30 min	circulation et énergie
SAMEDI	Vélo ou promenade active 30 à 45 min	endurance douce
DIMANCHE	Jour de récupération	repos, respiration, détente



À retenir

- ✓ 1 activité par jour
- ✓ 1 jour de récupération minimum
- ✓ J'adapte selon mon énergie
- ✓ Je choisis la douceur et la régularité

Le meilleur mouvement est celui que je peux répéter avec plaisir.

TON AUDIO DE LA SEMAINE

*J'apprends à observer
mon corps sans le juger*



Cette semaine, tu apprends à remplacer
le jugement par l'observation.

Ce que tu ressens n'est pas un échec.
C'est une information.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite pour avancer.
Tu peux observer ton corps, écouter tes besoins
et ajuster avec douceur.



*Aujourd'hui, je ne me critique plus.
J'observe, j'écoute et j'ajuste.
Mon corps me parle,
et j'apprends à lui répondre avec douceur.*

♥ Écoute cet audio au calme, et laisse-toi avancer avec plus de douceur.



MON ÉTAT D'ESPRIT – SEMAINE 2

Je remplace le jugement par l'observation 

1



Je repère mes pensées automatiques

2



Je remarque les mots durs

Cette semaine, j'observe ce qui se passe en moi sans me critiquer.

Je transforme mes phrases pour avancer avec plus de douceur.



J'ai encore tout raté



Aujourd'hui, j'ai fait comme j'ai pu



Mes jambes sont horribles



Aujourd'hui, je remarque plus de gonflement



Je n'avance pas



J'apprends encore ce qui me fait du bien



3



Je transforme mes phrases

4



Je parle à mon corps avec douceur

5



J'ajuste sans culpabiliser

À RETENIR



✓ Un fait m'aide à avancer

✓ Un jugement me fait culpabiliser

✓ Je peux reformuler avec douceur

✓ Observer m'aide à mieux agir

Cette semaine, je me parle avec **plus de douceur.**



MON ÉTAT D'ESPRIT – SEMAINE 2



Mon corps me parle, je l'écoute 

1



J'observe
mon énergie

2



J'observe
mes jambes

Cette semaine, j'écoute mon corps comme un allié.
Je me demande :

Comment est mon corps ?
Comment est mon énergie ?
De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?

Si je suis fatiguée : je ralentis
Si mes jambes sont lourdes : je fais mes soins
Si je suis stressée : je respire
Si je me sens bien : j'avance à mon rythme



3



J'écoute
mon état intérieur

4



Je choisis
mon besoin du jour

5



J'ajuste
ma journée

À RETENIR



- ✓ Je n'ai pas à faire pareil chaque jour
- ✓ Je peux choisir la version minimum
- ✓ Ce que je ressens est une information
- ✓ J'adapte sans culpabiliser



Cette semaine, j'écoute mon corps
et *je choisis ce qui me soutient le mieux.*



TA CHECKLIST

Semaine 2

J'observe, j'écoute, j'ajuste

- ☐  J'ai observé mon point de départ dans mon carnet
- ☐  J'ai noté mon énergie et mes sensations du jour
- ☐  J'ai simplifié au moins un repas ou une collation
- ☐  J'ai bu suffisamment d'eau dans la journée
- ☐  J'ai bougé au moins 10 minutes à mon rythme
- ☐  J'ai fait mes soins : jambes en l'air, auto-massage, brossage
- ☐  J'ai écouté l'audio de la semaine
- ☐  J'ai pris un moment pour moi, pour me recentrer
- ☐  J'ai célébré une petite victoire ou un progrès



De petits gestes, chaque jour,
créent de grands changements.

Je fais de mon mieux, et c'est déjà énorme.



Je m'écoute
avec douceur,
je choisis ce qui
me fait du bien.

