

De petits
choix aujourd'hui
pour un grand
bien-être demain



SEMAINE 8



J'ANCRE MA ROUTINE DÉGONFLER



Je transforme mes efforts en habitudes

Je choisis ce qui fonctionne pour moi.
Je répète, j'ajuste et je prépare la phase suivante.



Un mode de vie
plus léger,
jour après jour



Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin



1 Mon matin essentiel



- ✓ Boire un grand verre d'eau
- ✓ Respirer quelques minutes
- ✓ Bouger 5 minutes

2 Ma journée



- ✓ Des repas simples et équilibrés
- ✓ Une bonne hydratation
- ✓ Des petits mouvements dans la journée

3 Mon soir



- ✓ Récupération
- ✓ Soin pour mon corps
- ✓ Retour au calme

4 Mon minimum



- ✓ Une version courte pour les journées difficiles
- ✓ Je reste bienveillante
- ✓ Je garde le cap



Objectifs de la semaine : *simplifier, répéter, observer, ancrer.*



Manger bien aujourd'hui
pour un demain plus doux

J'ancre ma routine Dégonfler avec des repas simples, répétables et réconfortants

Plus légères
Plus sereines
Toujours plus loin



Anti-inflammatoire



Sans gluten



Sans sucres ajoutés



Sans laitages

LUNDI

Baked porridge
poire-cannelle



MARDI

Omelette épinards-
champignons + kiwi



MERCREDI

Pudding chia
cacao-poire



JEUDI

Tartine SG avocat
& œuf mollet



VENDREDI

Pancakes sarrasin
banane



SAMEDI

Yaourt végétal,
granola SG & fruits



DIMANCHE

Smoothie bowl
fruits rouges



MATIN

Un bon départ



MIDI

Des forces
pour avancer



SOIR

Un moment
de douceur



SI FAIM

Une petite pause
bienveillante



Velouté courgette-poireau
+ tartine thon-avocat



Dahl corail coco-épinards
+ riz



Gratin de légumes
au saumon



Galettes quinoa-courgette
+ salade



Poisson blanc citron-gingembre
+ brocoli & riz



Soupe carotte-gingembre
+ houmous



Bouillon légumes,
nouilles de riz & saumon



Compote pomme-poire



Yaourt végétal
& fruits rouges



Poire + noix



Banane + purée d'amande



Chocolat noir + amandes



Kiwi



Crumble pomme-amande



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

Cuisiner pour moi, c'est prendre soin de mes océans intérieurs



Bien manger
pour un aujourd'hui
plus doux ♥



Recettes semaine 08 – 1 à 4

Des repas simples, chauds et répétables ♥

Une alimentation
plus légère
pour me sentir bien
au quotidien ♥



1. Baked porridge poire-cannelle ♥

Ingrédients (2 portions)

- 120 g flocons d'avoine SG
- 2 poires
- 2 œufs
- 250 ml boisson végétale sans sucre
- 1 c. à c. cannelle
- 1 c. à c. levure
- 1 poignée d'amandes



Préparation

- 1 Mélanger les flocons, œufs, boisson végétale, cannelle et levure.
- 2 Verser dans un plat.
- 3 Ajouter les poires coupées en lamelles sur le dessus.
- 4 Cuire 30 min à 180°C.

 **Astuce** | Vous pouvez ajouter un peu de vanille ! ♥



2. Poulet au four, légumes rôtis & quinoa ♥

Ingrédients (2 portions)

- 2 filets de poulet
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1/2 brocoli
- 120 g quinoa cru
- huile d'olive
- herbes (thym, romarin...)
- sel, poivre



Préparation

- 1 Couper les légumes en morceaux.
- 2 Assaisonner le poulet et les légumes avec huile d'olive, herbes, sel et poivre.
- 3 Cuire au four 30 min à 180°C avec le poulet.
- 4 Cuire le quinoa selon les indications puis servir le tout ensemble.

 **Astuce** | Variez les légumes selon la saison ! ♥



3. Dahl corail coco-épinards ♥

Ingrédients (2 portions)

- 140 g lentilles corail
- 200 ml lait de coco
- 2 poignées d'épinards
- 1 oignon
- curry
- curcuma
- 300 ml eau



Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon avec le curry et le curcuma dans un peu d'huile.
- 2 Ajouter les lentilles, le lait de coco et l'eau.
- 3 Laisser cuire 15 min à feu doux.
- 4 Ajouter les épinards en fin de cuisson et mélanger.

 **Astuce** | Vous pouvez ajouter un peu de coriandre ! ♥



4. Croque revisité poulet-moutarde douce ♥

Ingrédients (2 portions)

- 4 tranches de pain SG
- poulet cuit émincé
- 1 c. à s. moutarde douce
- tomate
- salade
- un peu de fromage végétal (facultatif)



Préparation

- 1 Garnir les tranches de pain avec le poulet, la moutarde, la tomate et un peu de fromage si souhaité.
- 2 Refermer le croque.
- 3 Toaster à la poêle (feu moyen) ou au four jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 4 Servir avec une salade verte.

 **Astuce** | Délicieux avec roquette ou mâche ! ♥



Tu peux congeler des parts pour les autres jours. ♥

Des petites recettes
pour de grands changements ♥





Bien manger
pour un aujourd'hui
plus doux ♥



Recettes semaine 08 – 5 à 8

Je répète ce qui me fait du bien ♥

Une alimentation
plus légère
pour me sentir bien
au quotidien ♥



5. Boulettes de dinde citron-herbes ♥

Ingrédients (2 portions)

- 300 g dinde hachée
- 1 œuf
- persil
- zeste de citron
- 2 c. à s. farine de riz
- 1 courgette
- 120 g quinoa



Préparation

- 1 Former les boulettes avec la dinde, l'œuf, le persil et le zeste.
- 2 Cuire à la poêle ou au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 3 Cuire la courgette et le quinoa.
- 4 Servir bien chaud.

 **Astuce** | Ajouter un filet de citron au moment de servir ! ♥



6. Gratin de légumes au saumon ♥

Ingrédients (2 portions)

- 2 pavés de saumon
- 2 courgettes
- 2 pommes de terre ou patates douces
- 150 ml crème végétale
- aneth
- sel, poivre



Préparation

- 1 Précuire les légumes (vapeur ou à l'eau).
- 2 Émietter le saumon.
- 3 Monter le gratin dans un plat.
- 4 Ajouter la crème végétale, assaisonner et cuire 25 min à 180°C.

 **Astuce** | Varier les légumes selon la saison ! ♥



7. Gallettes quinoa-courgette ♥

Ingrédients (2 portions)

- 150 g quinoa cuit
- 1 courgette râpée
- 1 œuf
- 2 c. à s. farine de sarrasin
- herbes (persil, ciboulette, basilic...)
- sel, poivre



Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- 2 Former des gallettes.
- 3 Cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive, 3 à 4 min de chaque côté.
- 4 Servir avec une salade verte.

 **Astuce** | Ajouter des herbes fraîches pour plus de saveurs ! ♥



8. Crumble pomme-amande sans sucres ajoutés ♥

Ingrédients (2 portions)

- 3 pommes
- 60 g poudre d'amande
- 40 g farine de riz
- 30 g huile de coco ou purée d'amande
- cannelle



Préparation

- 1 Éplucher et couper les pommes en morceaux.
- 2 Mélanger la poudre d'amande, la farine et l'huile de coco.
- 3 Répartir les pommes dans un plat et couvrir avec le crumble.
- 4 Cuire 25 min à 180°C.

 **Astuce** | Ajouter un peu de cannelle pour plus de gourmandise ! ♥

Tu peux congeler des parts pour les autres jours. ♥

Des petites recettes
pour de grands changements ♥

Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin 



SEMAINE 08



Des petits soins
pour un grand bien-être 

SOINS & ROUTINES

 J'ancre mes soins Dégonfler 

Un petit soin
aujourd'hui
pour un demain
plus léger 



1 Réveil circulatoire du matin



- 1 5 respirations
- 2 Cercles de chevilles
- 3 10 montées sur pointes
- 4 Effleurage léger des jambes
- 5 2 à 4 min

 Un bon départ tout en douceur.



2 Auto-massage pieds & mollets



- 1 Balle souple sous le pied
- 2 Cheville vers mollet avec gestes doux
- 3 2 à 5 min par jambe
- 4 Jamais douloureux
- 5 Idéal le soir

 Je prends soin de moi, simplement.



3 Rituel du soir jambes légères



- 1 Douche tiède ou fraîche confortable
- 2 Quelques gestes doux aux clavicules
- 3 Massage léger
- 4 Jambes surélevées
- 5 Phrase d'apaisement :
« Je relâche et je récupère. »

 Des jambes légères pour une nuit sereine.



L'idée clé

Un soin simple que je répète vaut mieux
qu'un grand soin que j'abandonne.



 Des petits soins aujourd'hui, pour des grandes libertés demain.





MOUVEMENT — Semaine 8

Je garde un mouvement que je peux répéter 

*Petits mouvements
grands bienfaits* 



1 Routine réveil 6 min



1 Marche sur place
1 min



1 Mobiliser les chevilles
1 min



1 Assis-debout ou
mini-squats
1 min



1 Cercles d'épaules
1 min



1 Pas latéraux
1 min



1 Respiration
1 min



Un réveil en douceur pour bien commencer

2 Marche fractionnée légère 15 min



1 3 min allure douce

2 1 min un peu
plus dynamique

3 Répéter 3 fois

4 Finir par 3 min
de retour au calme



Bouger à son rythme, en toute sérénité

3 Renforcement doux posture & jambes



Assis-debout
sur chaise



Élévations latérales
de jambe avec appui



Tiragé élastique ou
ouverture de bras

Mollets sur pointes



Étirement final



Des jambes plus toniques, une meilleure posture



Amplitude réduite si besoin 



Appui possible 



Arrêt en cas de douleur inhabituelle 

Un corps en mouvement, un esprit plus léger 





MENTAL — AUDIO DE LA SEMAINE

Je transforme mes efforts en habitudes

*Je n'ai pas besoin d'être parfaite.
Je continue, même en version minimum.*



JE LAISSE

- 1 Le tout ou rien.
Je n'ai pas besoin que tout soit parfait.
- 2 L'attente de motivation.
Je n'attends plus de me sentir motivée pour passer à l'action.
- 3 La culpabilité.
Je fais la paix avec mes hauts et mes bas.



AUDIO DE LA SEMAINE

Audio Romaric — Semaine 8



J'ANCRE

- 1 La régularité.
Je choisis la constance, même avec de petits pas.
- 2 La simplicité.
Je fais simple, c'est plus facile à tenir dans le temps.
- 3 La répétition.
Je transforme mes efforts en habitudes.
- 4 Le retour au calme.
Je prends soin de mon mental, chaque jour un peu.
- 5 Ma version minimum.
Même un petit pas compte.



MES 3 QUESTIONS

- 1 Qu'est-ce qui fonctionne pour moi ?
- 2 Quelle est ma version minimum ?
- 3 Qu'est-ce que je garde pour la phase 3 ?



Des habitudes au service de la femme que je deviens 

“

*Je n'ai pas besoin de recommencer.
Je continue.*

”



Une version plus douce de moi, mais toujours plus forte 

*Un mental plus apaisé
Un quotidien plus léger *





TABLEAU DE VISUALISATION



— *Fin de phase 2* —

Je me projette avec douceur



PLUS CONFIANTE • PLUS LIBRE • PLUS MOI



*Un corps plus apaisé
Une vie plus légère
Des projets plein le cœur*



*Le meilleur
est à venir*



Dans 30 jours, je me vois...





Dans 60 jours, je me vois...





Mon corps



Mon énergie :

Ma légèreté :

Mes vêtements :

Mon mouvement :



Mes habitudes



Mon alimentation :

Mes soins :

Mon mouvement :

Mon mental :



Ma phrase d'ancrage





Mes 3 actions quotidiennes

☐
☐
☐



Plus légère
Plus sereine
Toujours plus loin ♥

BILAN 60 JOURS – Phase 1 + Phase 2

J'observe mes progrès autrement que par le poids ♥

Un aujourd'hui
plus léger
pour un demain
plus lumineux ♥



Mes indicateurs de bien-être ♥

*Des petits changements
qui font une grande différence ♥*

	Pas du tout										Énormément	
 Énergie	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Jambes lourdes	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Gonflement ressenti	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Douleurs	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Sommeil	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Digestion	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Mobilité	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
 Relation avec mon corps	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



Mes réflexions ♥

*Prendre le temps
de me reconnaître
et d'en être fière ♥*



Mes fiertés ♥



Ce qui m'aide le plus :



Ce que je veux conserver :



Mes 3 repères pour la phase 3 :

1

2

3



Ma checklist de la réussite ♥

Ces habitudes me portent chaque jour ♥



J'ai bien pris
soin de mon hydratation



J'ai bougé
à mon rythme



J'ai fait mes soins
de bien-être



J'ai privilégié
des repas simples



J'ai respecté des temps
de récupération

J' célèbre le chemin parcouru. ♥