



MON EBOOK NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

UNE ROUTINE QUOTIDIENNE POUR SOUTENIR
MON ÉNERGIE AU FIL DE LA JOURNÉE



VÉRONIQUE MORIN - DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

CHAQUE JOUR, DES GESTES SIMPLES POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ

Mettre ma santé au cœur de mes priorités est essentiel pour traverser les saisons avec plus d'énergie, mieux résister aux petits déséquilibres du quotidien et rester à l'écoute de mes besoins.



Depuis plus de 35 ans, j'aide les personnes à simplifier leur alimentation, retrouver de l'énergie et se sentir mieux au quotidien, grâce à une approche globale, respectueuse du corps et du rythme de chacun.

MON UNIVERS

Une approche globale : nutrition, micronutrition, accompagnement émotionnel (PNL, EFT, hypnose), éducation thérapeutique et qualité de vie au travail. Parce que prendre soin de sa santé, c'est **considérer la personne dans toutes ses dimensions.**

DANS CET EBOOK

Des repères simples pour :

- Activer l'énergie dès le réveil
- Rester en forme et concentré(e) toute la journée
- Favoriser un endormissement serein et une récupération optimale

MES OBJECTIFS NUTRITIONNELS

Bouger, bien manger, mieux dormir :
les bases pour me sentir bien toute la journée



DES OUTILS SIMPLES POUR AVANCER CONCRÈTEMENT

- Un journal alimentaire pour prendre conscience de mes habitudes sans jugement
- Des fiches mémo claires et synthétiques pour me guider au quotidien
- Des menus et recettes faciles pour manger équilibré sans complication

UNE ROUTINE SIMPLE

✦ transformée en rituels bien-être

Chaque jour, je peux :

- Éveiller mon corps en douceur et relancer mon énergie
- Structurer mes repas pour rester en forme toute la journée
- Apaiser mon mental le soir pour mieux récupérer

MES OBJECTIFS

- Apprécier mon corps dans mes vêtements
- Sentir mon énergie revenir chaque jour
- Bouger en toute sérénité et plaisir



ou autre

MON DÉFI

- Commencer ma journée avec un petit-déjeuner qui soutient mon énergie
- Organiser le soir avec des repas simples et rapides
- Me reconnecter à mon corps en pratiquant une activité que j'apprécie



ou autre

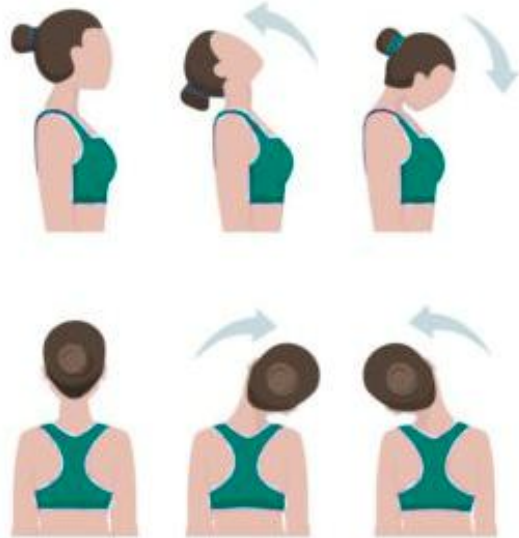


MA ROUTINE DE RÉVEIL MATINAL

Etirements

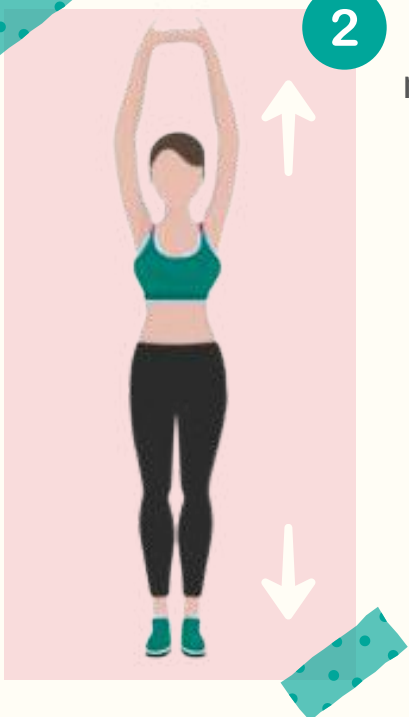
1

Assis(e) au bord du lit, dos bien droit et pieds au sol, je fais de légers mouvements de tête de haut en bas puis de gauche à droite, en revenant toujours au centre lorsque je passe d'un côté à l'autre.



2

Debout, j'amène mes bras vers le haut et je m'étire en gardant bien les talons posés au sol.



3



1. Les pieds à largeur du bassin, j'enroule doucement ma tête puis ma colonne vertébrale jusqu'à toucher mes orteils.
2. Je remonte en déroulant mon dos de la même façon en commençant par la colonne.

MA ROUTINE DE RÉVEIL MATINAL

Assis(e) confortablement, le dos droit :

- J'inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 5, en gonflant le ventre, puis je retiens mon souffle pendant 5 secondes.
- J'expire doucement par la bouche, sur 5 secondes, en vidant complètement mes poumons.
- Je recommence plusieurs fois cet exercice pour favoriser la relaxation et l'équilibre du système nerveux.

Respiration



Automassage du ventre

En effectuant des mouvements circulaires doux autour du nombril :



- Je stimule ma circulation sanguine
- Je soulage les tensions et les ballonnements
- J'améliore mon transit intestinal et je lutte contre la constipation
- J'active mon système lymphatique
- Je favorise l'élimination des toxines

Je peux utiliser une huile (coco, amande douce, ricin).

QUEL PETIT-DÉJEUNER POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE ?



Je m'hydrate avec une boisson chaude sans ajouter de sucre

Je favorise un petit-déjeuner protéiné

Un petit-déjeuner

- oeuf, jambon, fromage, fromage blanc, pancakes, crêpes, bowl cake, fruits secs (amandes, noix, noisettes), graines (lin, courge, chia)
- avec un apport en graisses : beurre, purée d'oléagineux (amande, noisette, sésame, cacahuète)



Je limite les aliments à index glycémique élevé

- Pain blanc, pain de mie, brioche, viennoiseries, gâteaux, biscuits industriels, céréales sucrées, produits raffinés
- Jus de fruits, confiture, miel



AU COURS DE LA JOURNÉE

Je consacre un temps suffisant (minimum 20 minutes) au déjeuner, en privilégiant un repas complet, rassasiant et équilibré :

- de la viande, du poisson ou des oeufs, des légumes, des féculents.
- ou un plat végétarien associant des céréales + légumes secs + légumes
(ex : dahl de lentilles, riz basmati et épinards à la crème)
- un dessert (fromage, laitage, compote, salade de fruits...)

Déjeuner



Goûter



- un fruit ou des fruits séchés (figues, abricots, dattes, raisins, cranberries...)
- ou des fruits secs (amandes, noix, noisettes)
- ou un ou 2 carrés de chocolat
- Je m'hydrate

Cette collation peut m'éviter de me jeter sur le frigo en rentrant à la maison ou en préparant le dîner.

COMMENT BIEN TERMINER MA JOURNÉE ?

Dîner

Je limite les graisses au dîner et je privilégie un repas à dominante végétale, avec un œuf ou du poisson plutôt que de la viande ou des céréales et des légumineuses, accompagnés de légumes et d'un dessert.

Menus express quand je suis débordé



- Flan au thon (façon quiche sans pâte, cuisson au four ou plus rapide, au micro-ondes)
- Salade verte
- Compote

- Gratin de chou fleur et brocolis (surgelés, cuisson vapeur / avec crème fraîche ou soja, gratiner au four)
- Oeuf dur
- Yaourt

- Gaspacho (maison ou en brick rayon frais)
- Maquereau au vin blanc
- Haricots verts en vinaigrette (surgelés ou conserve)
- Fromage blanc

- Avocat aux crevettes (en conserve)
- Ratatouille (légumes surgelés ou conserve) et méli mélo de céréales et lentilles (cuisson rapide)
- Yaourt coco nature

- Wok de légumes croquants (surgelés)
- Galette de céréales (du commerce) ou steak haché 5% MG
- Faisselle de chèvre et fruits rouges (frais ou surgelés)

- des conserves :
 - thon, crevettes, maquereau
 - ratatouille, haricots verts

Pour réaliser ces menus :

- mélange méli mélo de céréales et lentilles (rayon épicerie sèche)
- crème en briquette (fraîche ou soja)
- oeufs
- galettes de céréales ou steaks hâchés
- gaspacho en brick
- légumes surgelés : chou fleur, brocolis, poêlée de légumes façon wok, haricots verts
- fruits rouges surgelés

DANS MES PLACARDS EN DÉPANNAGE, QUAND LE FRIGO EST VIDE, QUE JE MANQUE DE TEMPS POUR CUISINER...

Légumes en conserve



- Haricots verts, beurre
- Champignons de Paris, à la Grecque
- Petits pois, choux de Bruxelles
- Tomates pelées, en purée
- Poivrons grillés
- Asperges, betteraves
- Cœurs de palmiers, pousses de soja
- Cœurs et fonds d'artichauts
- Cœurs et garniture de céleri
- Ratatouille, légumes à couscous
- Macédoine et jardinière de légumes
- Salsifis



Féculents en conserve

- Lentilles, pois chiches
- Flageolets, haricots blancs, rouges
- Maïs, pommes de terre
- Sachets de céréales et légumineuses prêtes à l'emploi



Produits de la mer en conserve

- Sardines, maquereau, thon
- Crevettes, crabe, moules
- Harengs, anchois
- Foie de morue



Epices et aromates

- Aromates : thym, herbes de Provence, basilic, origan, persil, estragon, romarin, aneth, ail, échalote, oignon
- Epices : curry, piment, paprika, curcuma, muscade...



POUR ME DÉTENDRE EN FIN DE JOURNÉE



Automassage des épaules

- Je commence par remonter les épaules le plus possible vers le haut tout en inspirant profondément
- Ensuite, lorsque j'expire, je laisse retomber les épaules en les relâchant le plus possible
- Je répète trois fois ces mouvements
- Puis je tapote très doucement avec le poing droit le trapèze gauche une dizaine de fois et j'inverse en tapotant l'épaule droite avec le poing gauche
- Je masse ensuite mes trapèzes en plaçant le talon de la main devant mon trapèze, juste au-dessus de la clavicule, et mes doigts derrière, en pétrissant doucement le muscle, une dizaine de fois puis j'inverse avec la main gauche sur le trapèze droit
- Pour finir, je réalise de larges cercles avec les bras en respirant profondément pour dégager la cage thoracique.

Je masse mes pieds avec une balle en mousse ou à picots. Je place la balle sous la voûte plantaire en étant debout ou assis(e). Je fais rouler lentement la balle sous chaque pied en appliquant une légère pression, en insistant sur les zones tendues ou douloureuses.

Automassage des pieds



POUR UN BON SOMMEIL

- Je m'expose à la lumière la journée
- Je modère les excitants : café, coca, boissons excitantes
- Je bois une tisane le soir à base de mélisse, camomille, tilleul, passiflore, valériane, fleur d'oranger
- Je fais de l'activité physique dans la journée
- Je dîne avant 20 heures si possible, repas léger
- J'évite la lumière bleue des écrans avant de dormir
- Je rafraîchis la chambre
- Je ferme les volets et rideaux
- Je diffuse des huiles essentielles ou je vaporise sur l'oreiller : orange douce, lavande
- Je me couche avant 23 h/minuit
- Je peux méditer, pratiquer la cohérence cardiaque, je pense à des choses positives...



Avant de m'endormir, je retrouve 3 choses qui m'ont rendu(e) heureux, joyeux, épanoui(e), satisfait(e), ou dont j'ai été fier(e) au cours de la journée. Je peux les écrire dans un carnet que je remplirai chaque soir et ainsi les relire dans quelque temps.

En me focalisant sur les points positifs de ma journée, je commence à regagner du terrain sur le plan de l'estime de soi. Et comme pour tout exercice, c'est l'entraînement et la régularité qui feront de moi un(e) virtuose de la pensée positive !

MON MÉMO FORME ET BIEN-ÊTRE AU FIL DE LA JOURNÉE

Au réveil



Je respire

A 10 heures



**Je bois un verre d'eau
ou une boisson chaude**



**Je bouge et je masse
ma nuque**

**Avant la pause
déjeuner**



Je m'étire

Au déjeuner



**Je prends un repas
équilibré**

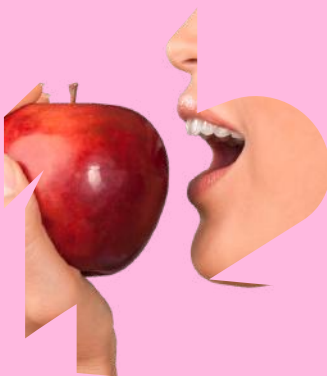


**Je mastique bien
mes aliments**

Pause goûter



**Je me lève et je regarde
au loin, je prends une
boisson**



**Je mange un fruit
ou des fruits secs**

Au coucher



**Je pense à 3 choses
positives de ma journée
avant de m'endormir**

*Je vous accompagne
vers une alimentation plus sereine*

 **Plus de calme dans les repas**

 **Plus d'écoute de soi**

 **Moins de lutte au quotidien**



veroniquemorin-dieteticienne.fr



nutrisens.veroniquemorin-dieteticienne.fr

RETROUVEZ VOTRE PROGRAMME

NutriSens

Nutrition, émotions
et bien-être au quotidien



*Découvrez les clés d'une alimentation
simple, authentique et bienveillante*



nutrisens.veronique-morin-dieteticienne.fr