



Un  
moment  
pour moi



Je nourris  
mon corps

ANP

Mes lieux préférés

CP

Mon yoga quotidien

# Je me bouge!

Mes programmes hebdo  
et quotidiens

abdominaux

fessiers

cuisse

cardio

bras

CNP

# Mes recettes plaisir

Buddha  
bowls

Eaux de  
fruits

Légumes  
farcis

Smoothies

Mes thés  
préférés

Mes plats  
d'été

# Buddha Bowl

## 1. Une base

- Salade verte
- Pousses d'épinard
- Cresson
- Chou rouge

## 2. Des légumes, crus ou cuits

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Oignons</li><li><input type="checkbox"/> Brocolis</li><li><input type="checkbox"/> Asperges</li><li><input type="checkbox"/> Carottes</li><li><input type="checkbox"/> Choux fleur</li><li><input type="checkbox"/> Haricots verts</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Tomates</li><li><input type="checkbox"/> Courgettes</li><li><input type="checkbox"/> Champignons</li><li><input type="checkbox"/> Poivrons</li><li><input type="checkbox"/> Betteraves</li><li><input type="checkbox"/> Choux de bruxelles</li></ul> |
|---|---|

## 3. Des protéines

- Œufs
- Bœuf
- Poulet
- Poisson
- Fruits de mer
- Tofu
- Quinoa
- Lentilles
- Haricots rouges
- Pois chiches

## 4. Des féculents

- Maïs
- Riz complet
- Boulgour
- Patate douce
- Petits pois
- Orge
- sarrasin

## 5. De la douceur

- Pommes
- Myrtilles
- Fraise
- Framboises
- Mûres
- Cranberries
- Mangue
- Grenade

## 6. Du croquant

- Concombre
- Céleri
- Poivron rouge
- Fenouil
- Graines de sésame
- Graines de chia
- Noix (cajou, noix, noisettes, amandes...)

## 7. Le petit plus

- Ciboulette
- Persil
- Coriandre
- Houmous
- Avocat
- Basilic
- Menthe
- Tomate séchée
- Origan
- Zestes d'agrume

## 8. La sauce

- Vinaigrette
- À base de yaourt
- À base d'avocat
- Jus de citron
- Sauce soja

CMP

## Eaux de fruits

Pastèque  
+ basilic

Domme  
+ cannelle

Framboise  
+ citron

Pêche  
+ menthe

Thym +  
citron

Pastèque +  
romarin

Grenade  
+ romarin

Myrtilles +  
orange

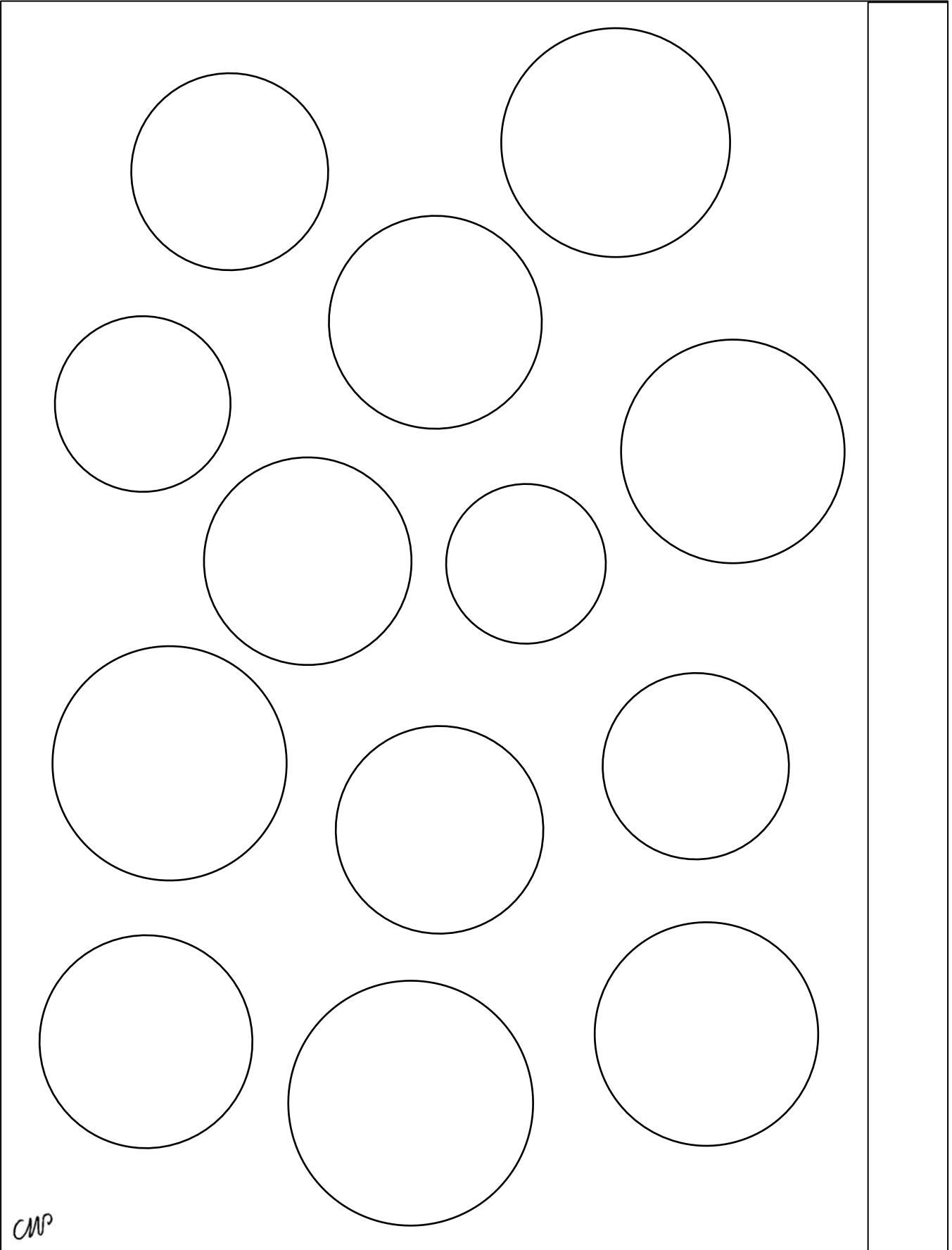
Orange  
+ vanille

Citron  
+ myrtilles  
+ menthe

Mûre +  
vanille +  
lavande

Citron +  
citron vert

CMR



## smoothies

Concombre  
Kiwi  
Framboise  
Flocons d'avoine  
Miel  
Lait d'amande

Ananas  
Mangue  
Citron vert  
Jus d'orange

Fruits rouges  
Flocons d'avoine  
Lait écrémé  
Sirop d'agave

Banane  
Cannelle  
Son d'avoine  
Lait écrémé

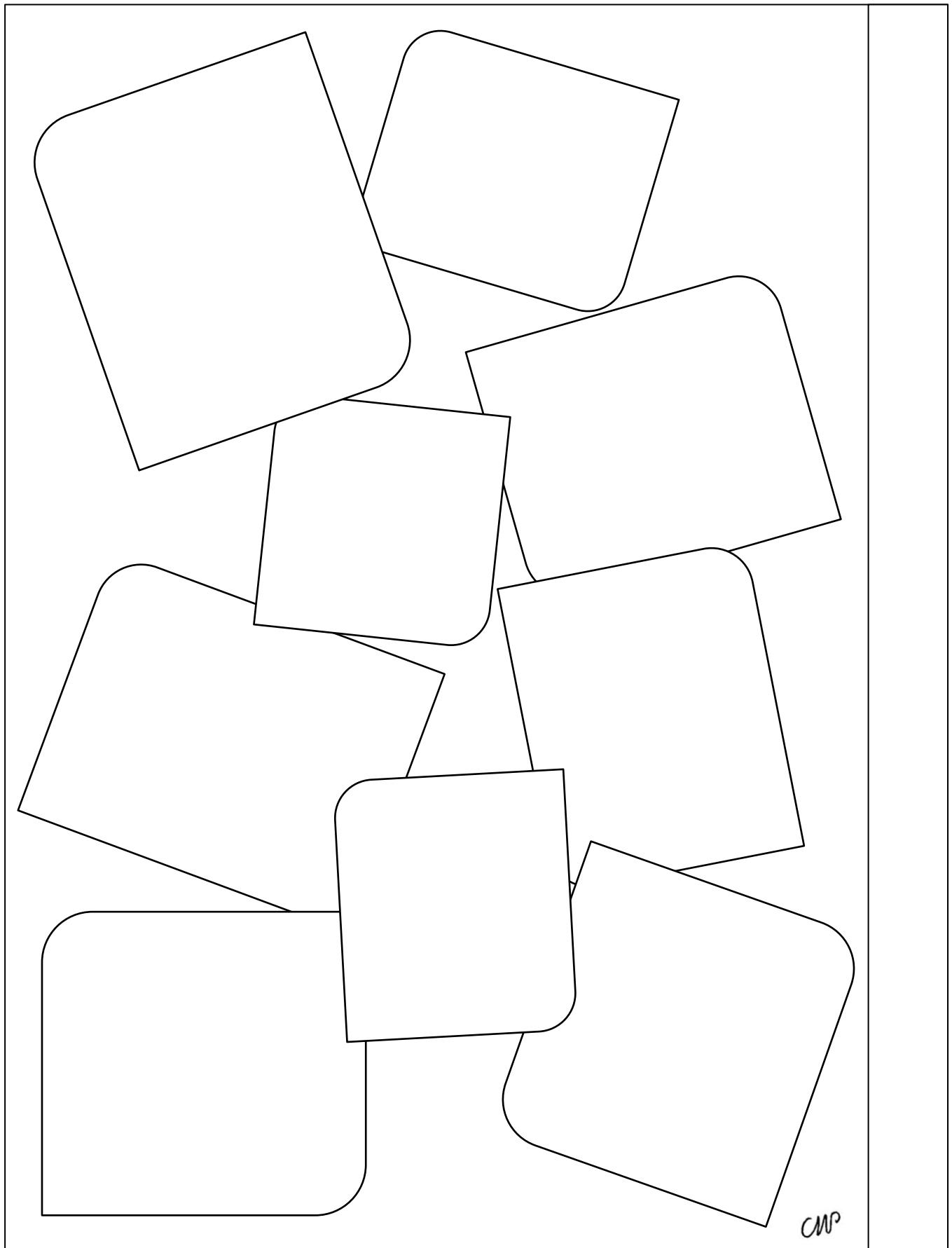
Thé vert  
Ananas  
Son d'avoine  
Graines de chia

Kiwi  
Thé vert  
citron

Mangue  
Thé vert  
Banane  
Orange

Yaourt  
Déche  
Feuilles de verveine  
Glaçons

Concombre  
Domme  
Citron vert  
Menthe



CNP

# Mes petites recettes

Ingrédients:	Préparation:

Ingrédients:	Préparation:

CM®

Ingrédients:	Préparation:	
Ingrédients:	Préparation:	

CMP

Ingrédients:	Préparation:

Ingrédients:	Préparation:

CMR

Ingrédients:	Préparation:	
Ingrédients:	Préparation:	

CMP

## Mes thés préférés

Ingrédients:

.....  
.....  
.....

T°: .....

Temps d'infusion: .....

Où le trouver: .....

Ingrédients:

.....  
.....  
.....

T°: .....

Temps d'infusion: .....

Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

Temps d'infusion:.....

Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

Temps d'infusion:.....

Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

Temps d'infusion:.....

Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

Temps d'infusion:.....

Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

Temps d'infusion:.....

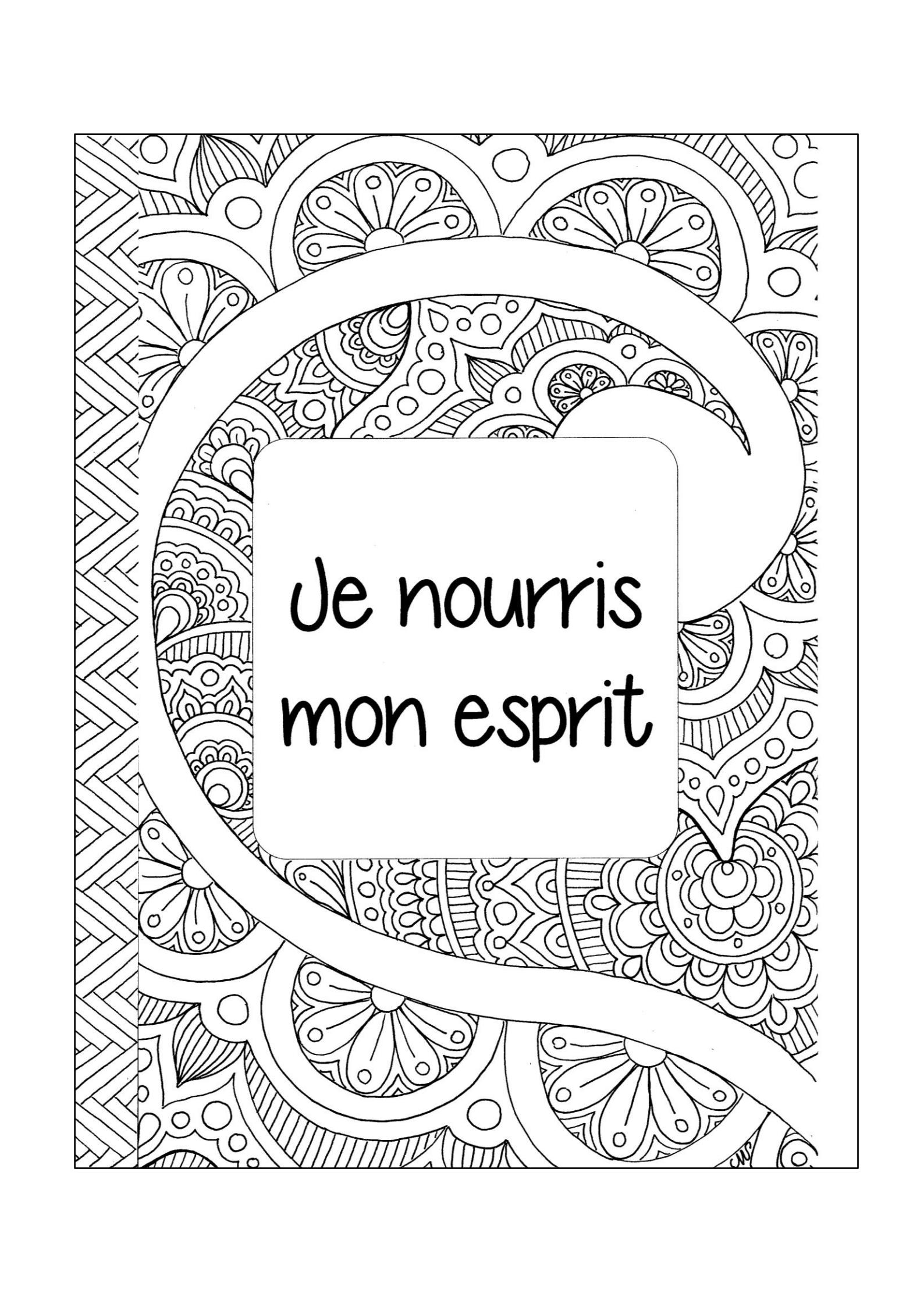
Où le trouver: .....

## Ingrédients:

T°: .....

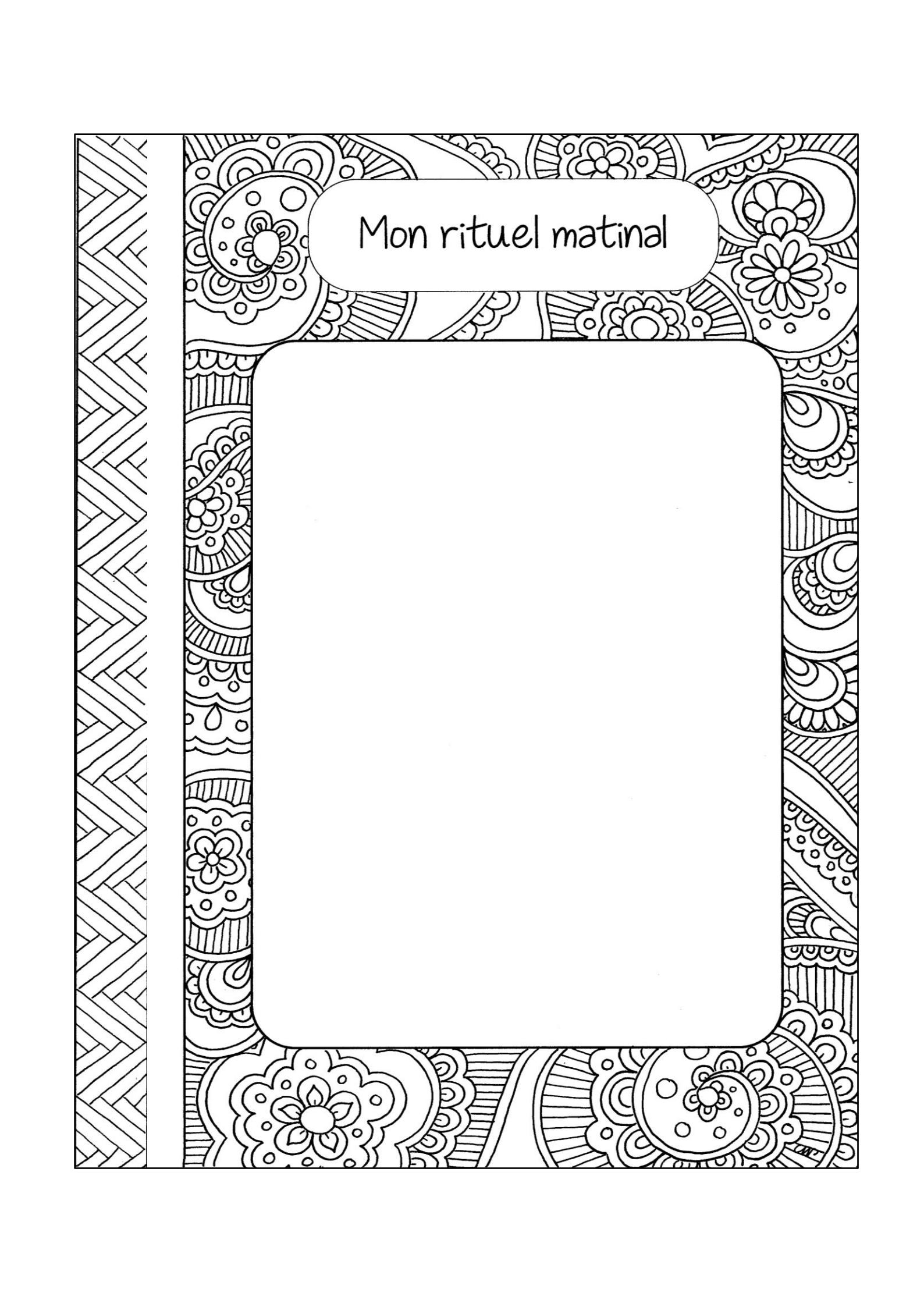
Temps d'infusion:.....

Où le trouver: .....



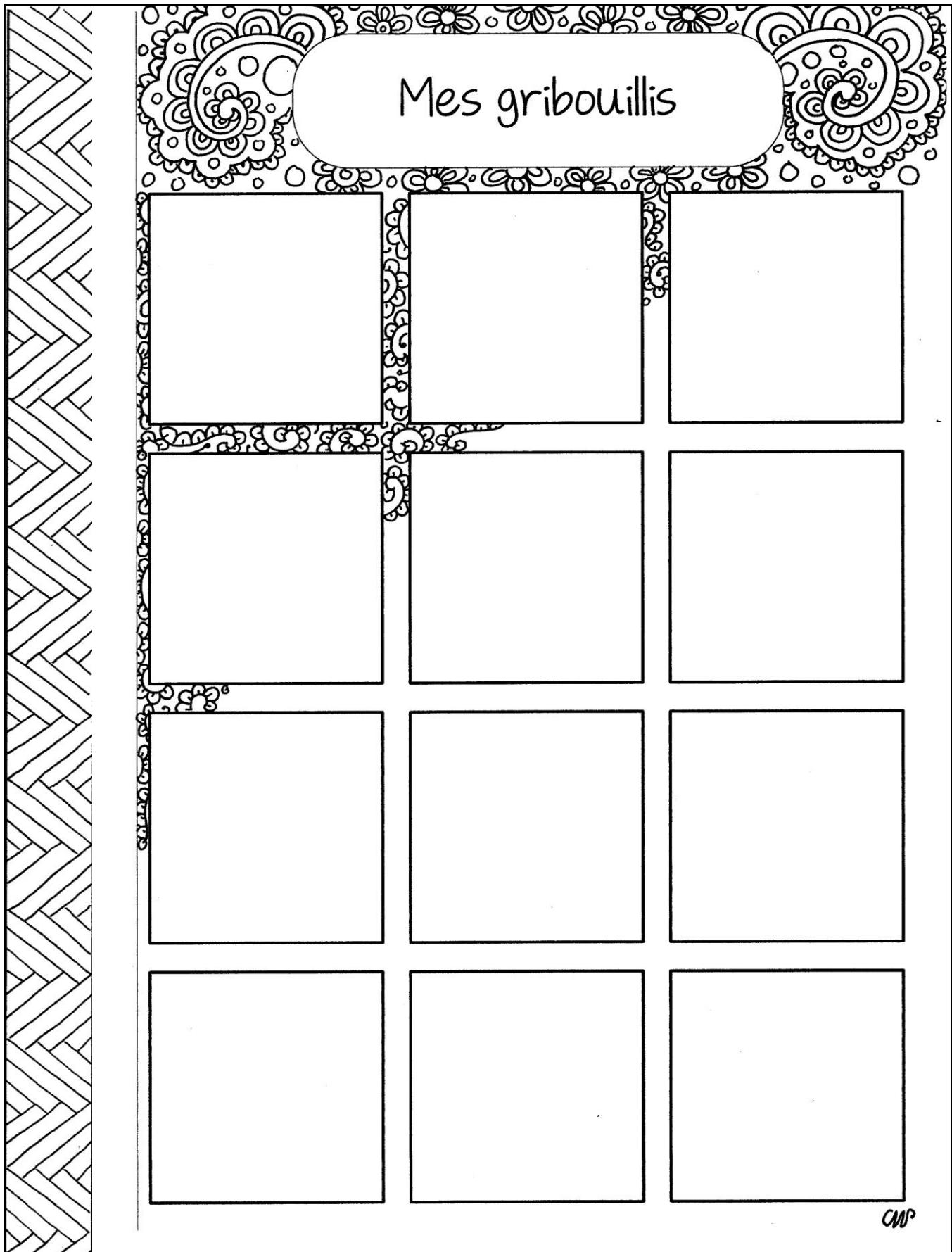
Je nourris  
mon esprit

Mes petits plaisirs

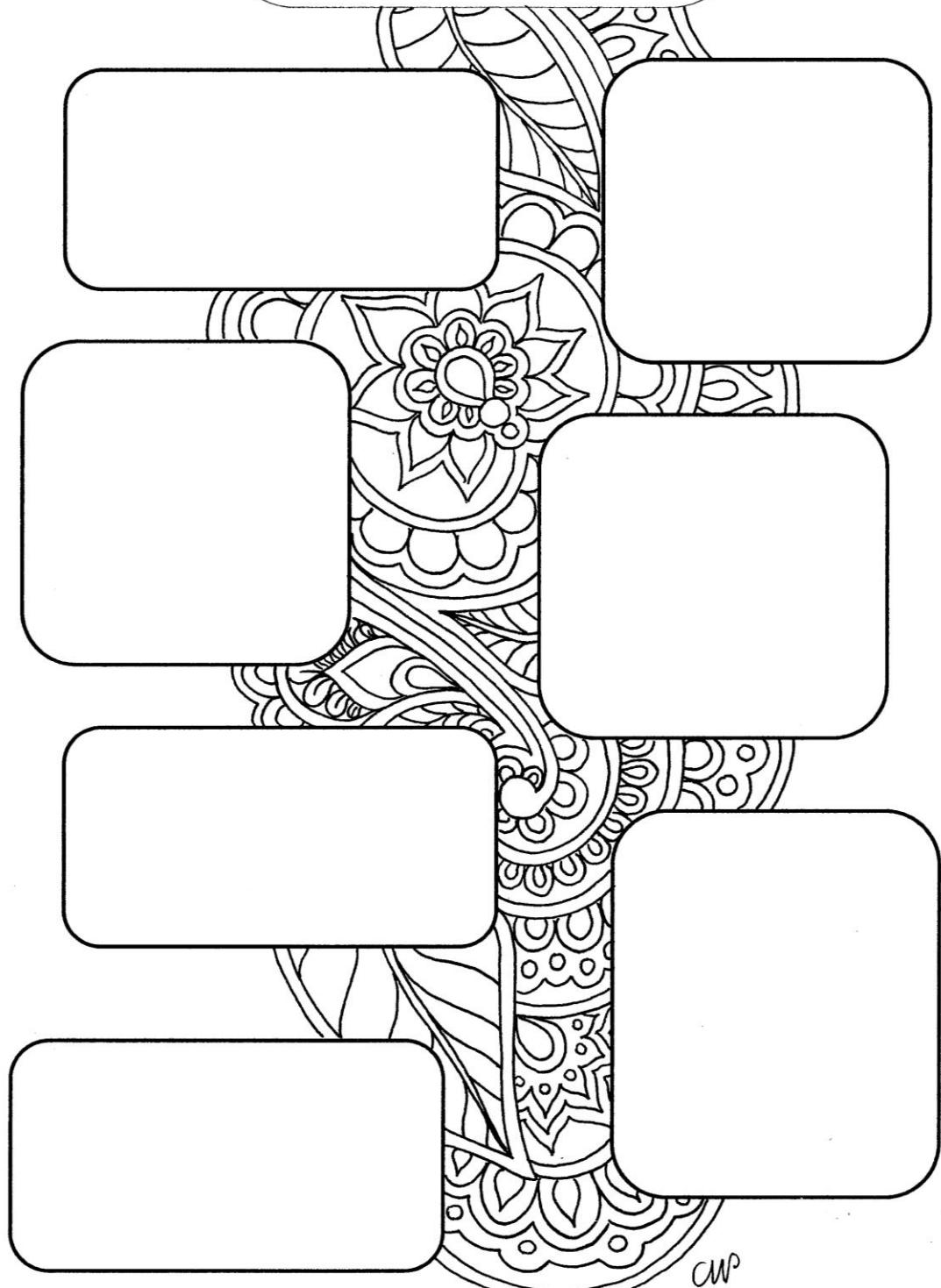


Mon rituel matinal

# Mes gribouillis



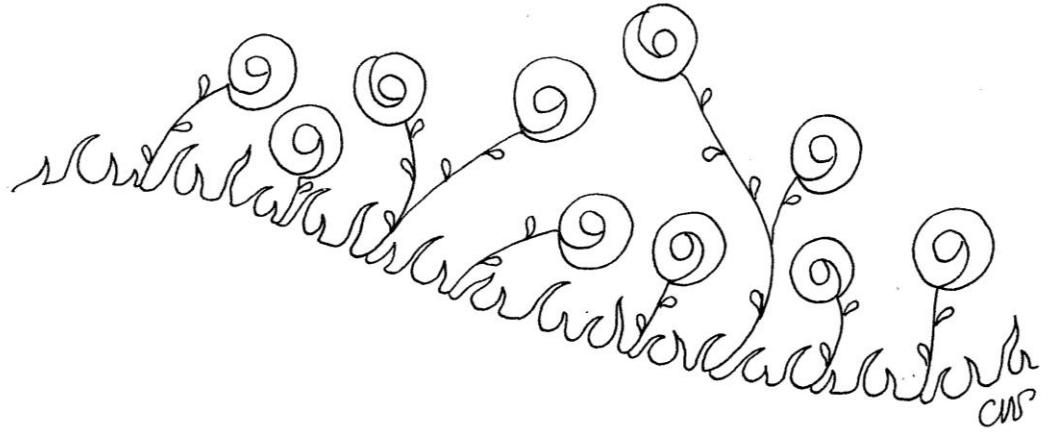
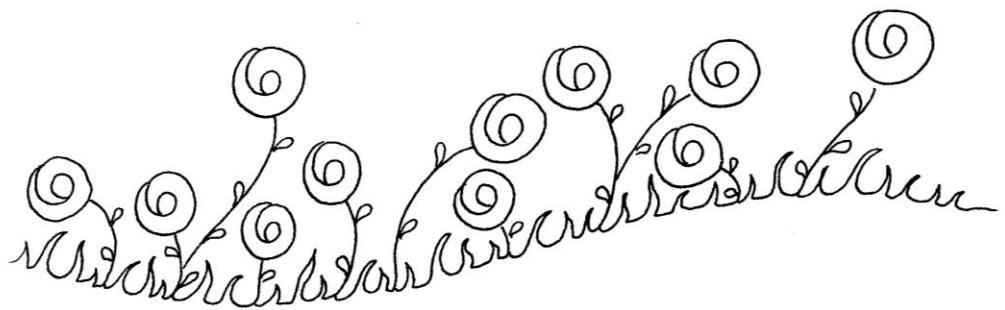
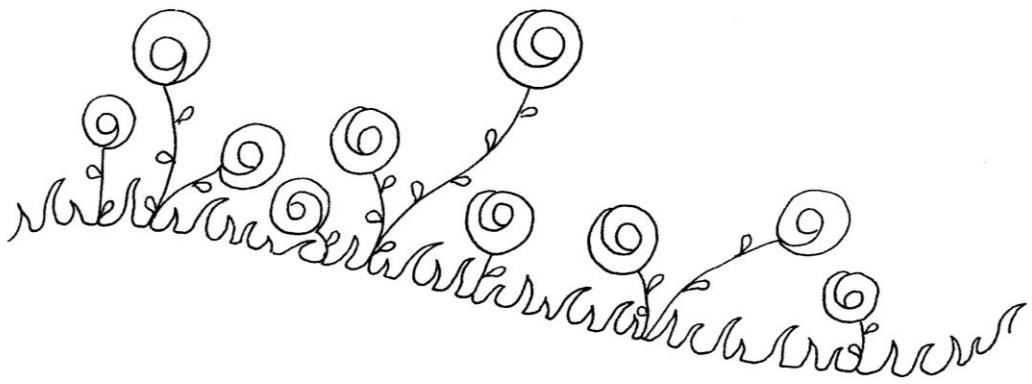
Mes citations

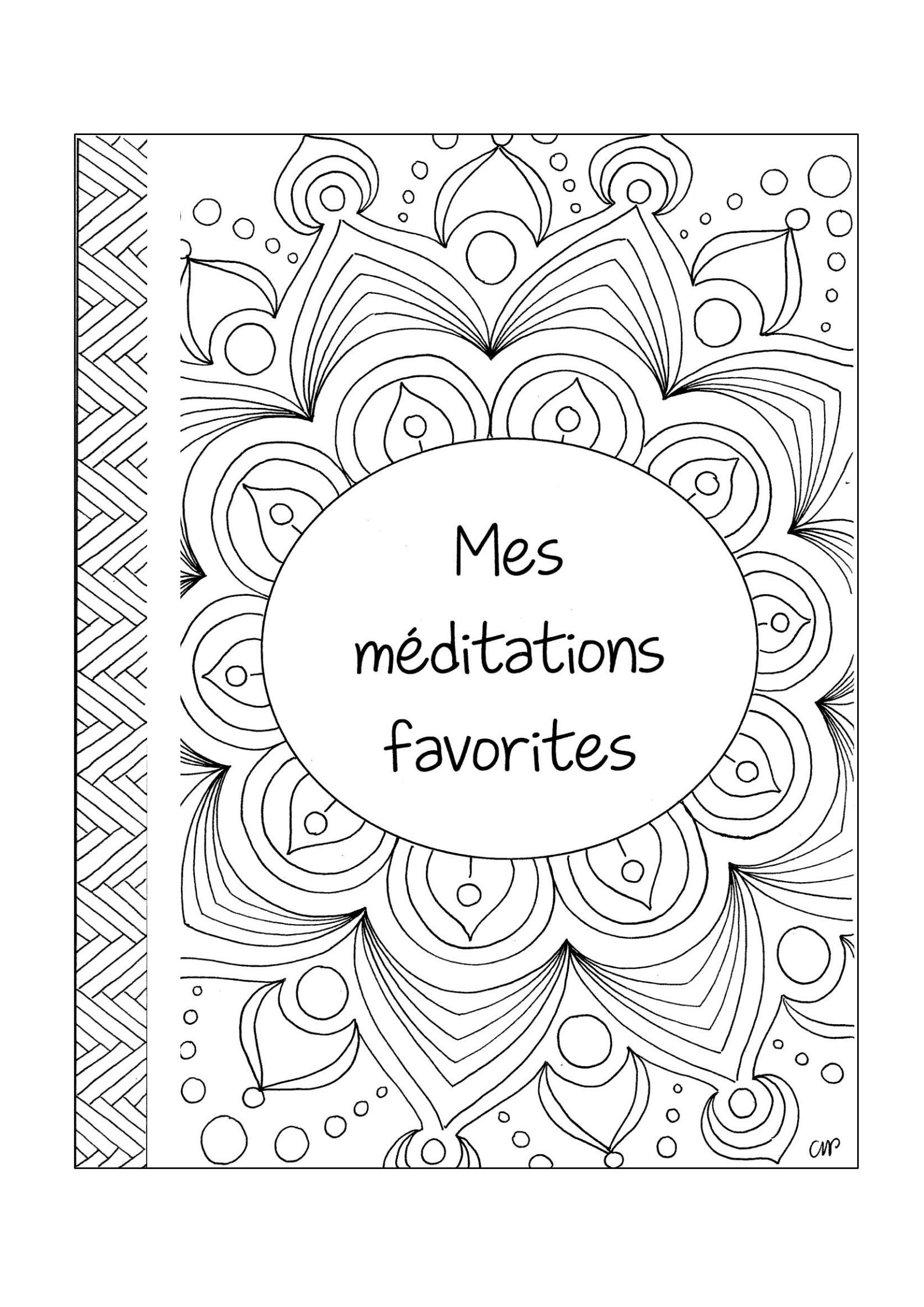


aw

# Mon traqueur d'humeur

super    ok    bof    La cata

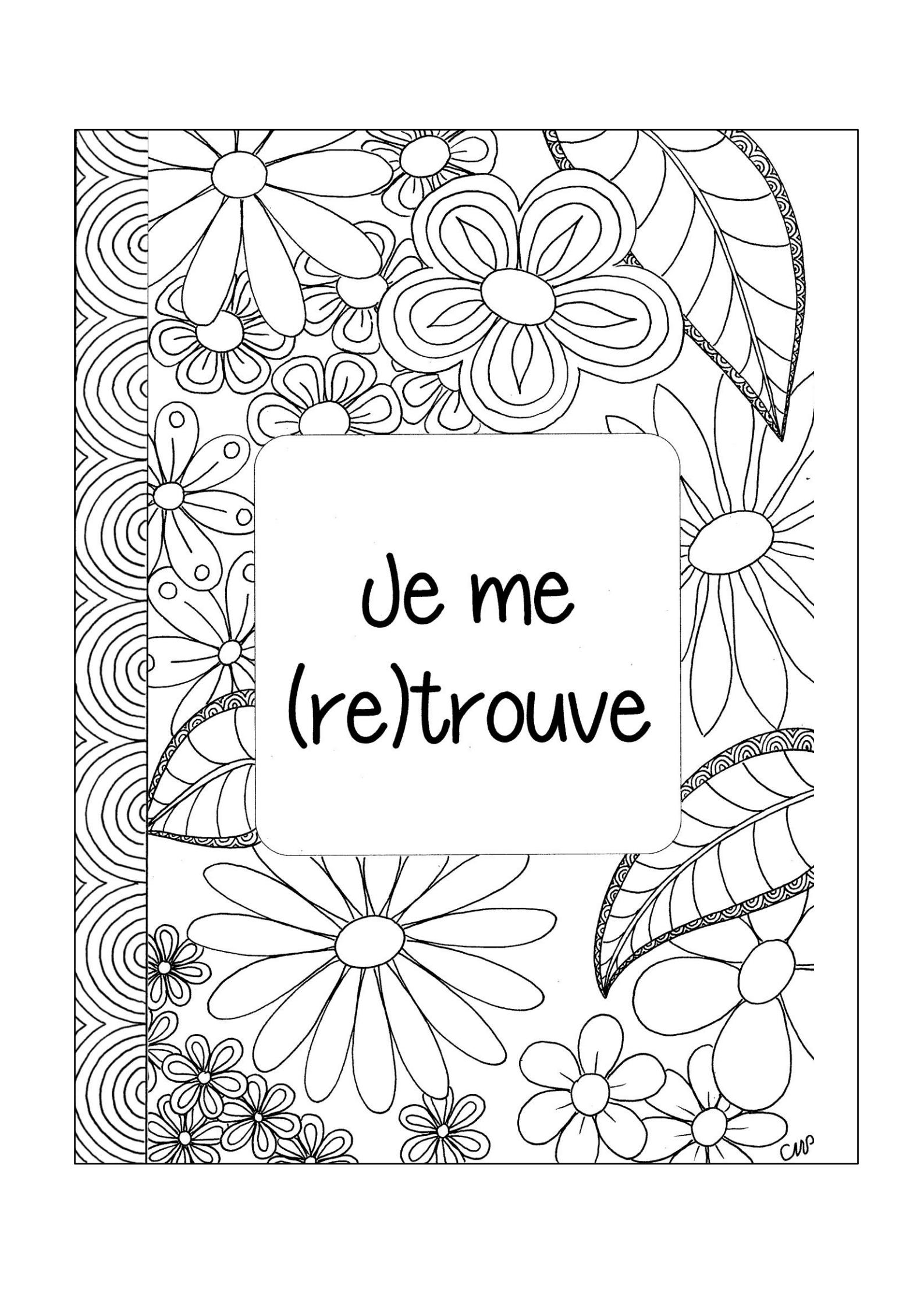




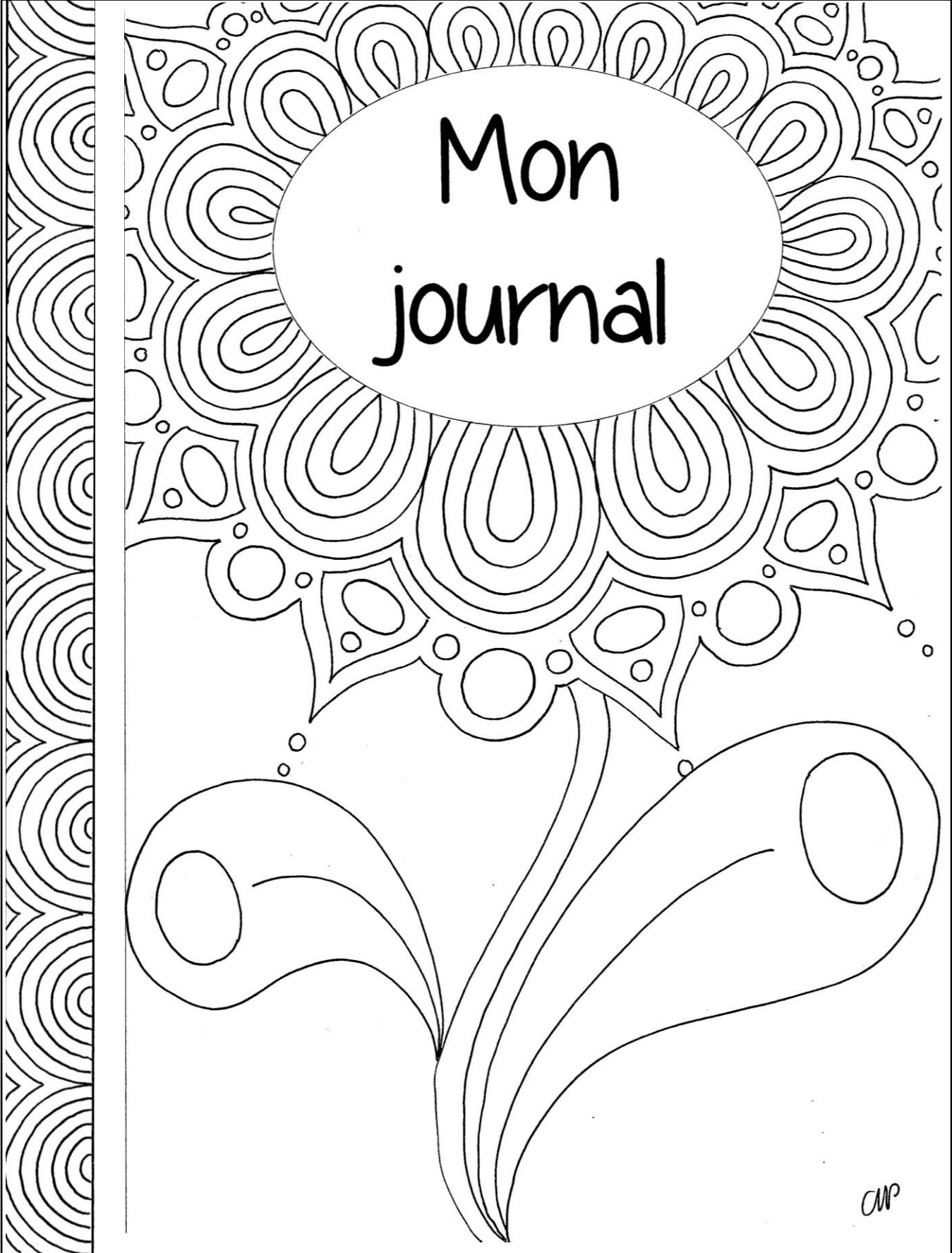
Mes  
méditations  
favorites

car

# Mes projets



Je me  
(re)trouve



Mon  
journal

anp

## Un moment pour moi : journal

- 3 choses que j'apprécie en moi
- J'ai très envie de ...
- Je me sens moi-même quand....
- Dans ma vie j'ai besoin de plus de ...
- 3 lieux qui me donnent la sensation d'être entière
- Des aspects de moi que je cache aux autres. Que se passerait-il si je les laissais les apercevoir ?
- Un des traits de caractère que j'apprécie chez les personnes que je rencontre : ..... Je l'utilise dans ma propre vie en ....
- Ce que j'aimerais que les autres acceptent à mon sujet :
- La citation qui m'a le plus touchée et pourquoi :
- Je me sens réellement vivante quand....
- Voilà comment je vois le monde qui m'entoure :
- Cette année, j'ai changée en....
- Quelque chose dont je veux vraiment me souvenir :
- Si l'argent n'était pas un problème, je...:
- Ce que j'aime à ce moment de ma vie
- Ce que je peux faire aujourd'hui pour m'apaiser et me faire du bien :
- Je me décris en 3 mots et j'explique pourquoi je les ai choisis
- La leçon la plus importante que j'ai apprise cette année ;
- J'ai perdu la notion du temps la dernière fois il y a..... en faisant....
- Dernièrement, ce dont je suis le plus fière est....
- Ce que je pense, ressens et fais quand je suis vraiment motivée :
- Lorsque je ferme mes yeux, je me vois.... Avec....
- Parfois la vie me surprend. La dernière fois c'était....
- Une journée parfaite pour moi :
- Ce que j'aimerais faire plus souvent :
- Ce que j'écrirais à la moi ado :
- Ce qui me fait rêver
- Ce que j'ai appris de mes erreurs
- Ce que je voudrais changer et ce que je dois faire pour y parvenir
- Lorsque je me sens triste/épuisée/irritée, je sais que je peux.... Et que ça me fait du bien.
- Ma philosophie de vie

CMP

CMP





# Mes challenges

CP



Mes petites idées