

Remplacez progressivement une partie de la farine par des légumes doux (courgette râpée dans un cake, etc.)

Astuces pratiques pour organiser cette semaine :

1. Planifiez vos repas à l'avance (2 ou 3 jours)

Cela évite les choix précipités et favorise l'intégration des bons aliments.

Notez 3 idées de petits-déjeuners, déjeuners et dîners riches en nutriments protecteurs.

Astuce si vous avez du mal à vous organiser (document en annexe) :

Si la mise en place vous semble difficile ou confuse, commencez simplement par établir un **petit planning de repas**, sans vous mettre la pression. Cela peut ressembler à ceci :

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Compote + œufs	Haricots verts + œufs	Soupe de légumes
Mardi	Œufs + tartines sarrasin	Riz complet + légumes sautés	Soupe + pois chiches
Mercredi	Smoothie + oléagineux	Salade + sardines	Potage + tartine avocat

2. Préparez vos collations à l'avance

Exemple : noix dans un petit bocal, compote maison, crudités lavées et coupées, fruits secs.

3. Tenez une liste des aliments "à tester" dans la semaine

Choisissez-en 2 ou 3 maximum. Exemple : graines de courge, de lin ou de chanvre, betterave crue...

4. Créez une routine douce de repas

Manger à heures régulières, dans le calme, assis, en mâchant lentement.

Une bonne habitude : **écrire les conseils de la semaine à la main** permet de mieux s'en souvenir et de les appliquer plus facilement. À vous de jouer !

Le message de la semaine :

« Je choisis d'alimenter mon cerveau avec douceur et intelligence. Je construis ma santé, une bouchée après l'autre. »

Journal de bord quotidien – Semaine 4

 **Jour 1** Date :

Mon intention bien-être du jour :

Je prends soin de mon microbiote avec des fibres

Sommeil

Qualité du sommeil : /10

Énergie au réveil /10

Heure de coucher et de réveil :

Alimentation :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collation :

Quel aliment ou plat d'aujourd'hui a vraiment nourri mon corps et soutenu mon énergie ?

 **Hydratation** (quantité + type de boissons) :

 **Activité physique du jour** (Ex. marche 1h, yoga, étirements...):

 **Niveau de stress :** /10

 **Ressenti émotionnel et corporel :**

 **Astuces pratiques pour organiser cette semaine** (planification et préparation des repas, routines ...)

Symptômes & suivi médical / traitement (*facultatif*)

Médicaments ou compléments pris :

Heures de prise :

Symptômes observés aujourd'hui :

 **Jour 2** Date :

Mon intention bien-être du jour :

Je fais de mon alimentation une source d'équilibre et de joie

 Sommeil

Qualité du sommeil : /10

Énergie au réveil /10

Heure de coucher et de réveil :

 Alimentation :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Grignotages éventuels

Après mes repas, est-ce que je me suis senti-e plus léger-e et plein-e d'énergie ou fatigué-e?

 **Hydratation** (quantité + type de boissons) :

 **Activité physique du jour** (Ex. marche 1h, yoga, étirements...):

 **Niveau de stress :** /10

 **Ressenti émotionnel et corporel :**

 **Astuces bien-être ou alimentaires testées :**

Ce qui a amélioré mon énergie aujourd'hui + Un aliment bénéfique que j'ai consommé

 **Symptômes & suivi médical / traitement** (*facultatif*)

Médicaments ou compléments pris :

Heures de prise :

Symptômes observés aujourd'hui :

 **Jour 3** Date :

Mon intention bien-être du jour :

Je suis attentive à ce que je ressens avant, pendant et après les repas

 Sommeil

Qualité du sommeil : /10

Énergie au réveil /10

Heure de coucher et de réveil :

 Alimentation :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Dîner :

Collation :

Quel aliment simple et sain pourrais-je ajouter demain pour renforcer mon terrain ?

 **Hydratation** (quantité + type de boissons) :

 **Activité physique du jour** (Ex. marche 1h, yoga, étirements...):

 **Niveau de stress :** /10

 Ressenti émotionnel et corporel :

Moment de gratitude + Ce que j'ai appris sur mon corps aujourd'hui

 **Astuces pratiques pour organiser cette semaine** (planification et préparation des repas, routines ...)

 Symptômes & suivi médical / traitement (*facultatif*)

Médicaments ou compléments pris :

Heures de prise :

Symptômes observés aujourd'hui :

 **Jour 4** Date :

Mon intention bien-être du jour :

Aujourd'hui, je mange pour nourrir la vie en moi

 Sommeil

Qualité du sommeil : /10

Énergie au réveil /10

Heure de coucher et de réveil :

 Alimentation :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Ai-je consommé aujourd'hui un aliment qui, à long terme, protège mon système nerveux et mon équilibre ?

 **Hydratation** (quantité + type de boissons) :

 **Activité physique du jour** (Ex. marche 1h, yoga, étirements...):

 **Niveau de stress :** /10

 **Ressenti émotionnel et corporel :**

 **Astuces pratiques pour organiser cette semaine** (planification et préparation des repas, routines ...)

 Symptômes & suivi médical / traitement (*facultatif*)

Médicaments ou compléments pris :

Heures de prise :

Symptômes observés aujourd'hui :

Un facteur déclencheur que j'ai évité ou limité + Comment je me suis apaisé(e)

 **Jour 5** Date :

Mon intention bien-être du jour :

Aujourd'hui, je nourris mon corps avec amour et respect

 Sommeil

Qualité du sommeil : /10

Énergie au réveil /10

Heure de coucher et de réveil :

 Alimentation :

Petit déjeuner :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Mon repas d'aujourd'hui a-t-il été facile à digérer ? A-t-il soutenu ma vitalité ?

 **Hydratation** (quantité + type de boissons) :

 **Activité physique du jour** (Ex. marche 1h, yoga, étirements...):

 **Niveau de stress :** /10

 Ressenti émotionnel et corporel :

Mon plus beau moment de la journée + Un geste pour mon système nerveux

 **Astuces pratiques pour organiser cette semaine** (planification et préparation des repas, routines ...)

 Symptômes & suivi médical / traitement (*facultatif*)

Médicaments ou compléments pris :

Heures de prise :

Symptômes observés aujourd'hui :