

LE GUIDE

BIEN-ÊTRE & NUTRITION

Par Crystat

Rééquilibrer son alimentation

PENDANT 8 SEMAINES

- DÉFINIR SES OBJECTIFS
- DÉMARRER SEREINEMENT
- ASTUCES & CONSEILS

[CRYSTALBODYGLOW.COM](https://crystalbodyglow.com)



BIENVENUE

Salut

Je suis tellement fière de vous.

Vous vous engagez aujourd'hui dans une belle transformation de votre équilibre alimentaire. Ce programme nutrition de 8 semaines est votre guide de référence : il va vous aider à mieux comprendre votre corps, retrouver de l'énergie et adopter une alimentation plus saine et sereine.

Pour des résultats durables, suivez ce programme avec constance et confiance. Restez régulière dans vos repas, à l'écoute de vos sensations et bienveillante avec vous-même.

C'est parti !



Hello

Je suis Crystat

Comme beaucoup, j'ai connu des variations de poids, des phases de restriction suivies d'excès alimentaires, un cycle frustrant qui affecte non seulement le corps mais aussi l'estime de soi.

Cette expérience m'a fait prendre conscience de l'importance d'un mode de vie équilibré, basé sur des habitudes saines et durables

Diplômée du BPJEPS AF et du BPJEPS APT, ainsi que conseillère en nutrition certifiée, j'ai accompagné des personnes de tous âges et niveaux au sein de structures collectives et privées. Mon approche est bienveillante et personnalisée afin que chacun puisse progresser à son rythme et atteindre ses objectifs.

DANS CE GUIDE

Sommaire

Débuter en confiance	p.06
Les objectifs du programme	p.07
Par où commencer concrètement	p.08
Nutrition - les bases	p.09
Gérer les quantité	p.12
Les essentiels à avoir chez soi	p.14
Métabolisme et besoins énergétiques	p.15
La méthode 80/20	p.16
Optimisez votre parcours	p.18
Les clés pour bien digérer	p.19
Erreurs courantes	p.20
5 conseils pour réussir	p.21
Le journal Holistique	p.22
Félicitations !	p.23

DÉBUTER EN *en confiance*



Pourquoi choisir le plan nutrition Crystal Body Glow ?

Le plan nutrition Crystal Body Glow est **un rééquilibrage alimentaire complet** : c'est un accompagnement personnalisé, pensé pour s'adapter à vos besoins, vos objectifs et votre mode de vie. Il prend en compte vos préférences, votre quotidien, vos habitudes et vos problématiques spécifiques pour créer une méthode durable et réaliste.

Ce programme s'accompagne d'**un suivi régulier**, avec des ajustements possibles, un espace de dialogue et des outils pour suivre vos progrès : poids, mesures, bien-être global. Vous n'êtes pas seul(e), je vous guide à chaque étape de votre évolution.

Basé sur **des principes professionnels et équilibrés**, ce plan vous apprend à manger mieux, sans frustration ni interdits. Il vise à restaurer une relation saine à l'alimentation, à renforcer votre énergie, et à améliorer votre santé de façon globale.

Une approche **bienveillante, sur-mesure et efficace**, pour retrouver le plaisir de manger tout en avançant vers vos objectifs avec clarté et sérénité.

À qui s'adresse ce programme nutrition ?

Ce programme s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent **retrouver un équilibre alimentaire**, améliorer leur énergie, se sentir mieux dans leur corps et adopter de bonnes habitudes durables. Il est idéal si vous avez envie de reprendre le contrôle de votre alimentation **sans frustration**, avec une approche bienveillante, **progressive et adaptée** à votre rythme. Que vous débutiez ou que vous ayez déjà essayé d'autres méthodes, ce programme est conçu pour vous accompagner avec clarté et simplicité.

LES OBJECTIFS

du programme

1 SANTÉ GLOBALE

Ce programme vous aide à prendre soin de votre corps de l'intérieur. En rééquilibrant votre alimentation, vous améliorez votre digestion, votre sommeil, votre peau et votre bien-être général. Chaque choix nutritionnel devient un acte de soin pour votre santé physique et mentale.

2 ÉNERGIE AU QUOTIDIEN

En nourrissant votre corps avec des aliments adaptés à vos besoins, vous retrouvez une énergie stable tout au long de la journée. Moins de coups de fatigue, plus de vitalité, une meilleure concentration : vous vous sentez pleinement actrice de votre forme.

3 PERTE DE POIDS DURABLE

Ici, pas de régime restrictif. L'objectif est de retrouver un poids de forme naturellement, sans frustration. Grâce à une approche progressive et personnalisée, vous perdez du poids à votre rythme, tout en respectant votre corps, vos envies et vos besoins.

PAR OÙ COMMENCER

Concrètement

Pour accompagner votre transformation, il est important de **commencer par faire un bilan nutrition personnalisé** afin de mieux **comprendre vos besoins**, vos habitudes et vos contraintes afin d'**adapter le programme à votre situation** unique.

L'objectif est d'adopter progressivement de nouvelles habitudes saines et durables, qui vous correspondent. Apprenez à composer vos repas de façon équilibrée et variée, en associant protéines, glucides complexes, bonnes graisses et fibres, pour garantir un apport énergétique stable tout au long de la journée.

Tout au long de ce parcours, soyez bienveillant et patient envers vous-même. Le changement durable ne se fait pas en un jour : chaque petit progrès compte, alors célébrez vos réussites, même les plus modestes, et avancez sans vous juger.

Ce guide personnalisé est conçu comme votre allié précieux, pour vous guider pas à pas vers une transformation douce, respectueuse de votre rythme, et vers un mieux-être durable.

01

VIDER SES PLACARDS

Pour bien commencer, il est important d'organiser ses placards. Faites le tri en éliminant les aliments trop transformés, riches en sucres ou en graisses saturées.

Privilégiez les produits naturels et sains ainsi, vous aurez toujours à portée de main des ingrédients favorisant une alimentation équilibrée.

02

BATCH COOKING

Le batch cooking, ou préparation des repas, consiste à cuisiner en une seule fois plusieurs plats pour la semaine. Cette méthode permet de gagner du temps au quotidien, de mieux contrôler ce que l'on mange et d'adopter une alimentation équilibrée sans stress. Vous évitez les choix impulsifs et favorisez des plats sains et variés.

03

RELATION CERVEAU-CORPS

Avancez avec bienveillance envers vous-même : ce chemin n'est pas une course vers la perfection, mais une progression douce et durable, guidée par l'écoute de vos besoins, le respect de votre rythme, et la fierté de chaque petite victoire, aussi simple soit-elle.

NUTRITION

les bases



LES MACRONUTRIMENTS

Les bases pour nourrir votre corps avec équilibre

Protéines : elles construisent et réparent les muscles, soutiennent le système immunitaire et rassasient durablement.

Glucides : principale source d'énergie, ils alimentent le cerveau, les muscles et favorisent la performance physique.

Lipides (les bonnes graisses) : ils protègent les organes, régulent les hormones et participent à l'absorption des vitamines.

LES MICRONUTRIMENTS

Les micronutriments regroupent les vitamines : A, B, C, D, E, K et les minéraux : fer, magnésium, calcium, zinc. Ils ne fournissent pas d'énergie mais sont indispensables au bon fonctionnement du corps : immunité, énergie, humeur, peau, concentration, etc...

Sources principales : fruits, légumes, herbes fraîches, graines, produits de la mer, œufs, produits laitiers, oléagineux.

LES FIBRES

Les fibres sont essentielles pour une bonne digestion, une sensation de satiété durable et une meilleure régulation de la glycémie.

Sources principales : légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, graines, oléagineux.

NUTRITION

Essentielle



Apprenez à construire votre alimentation idéale.

La nutrition est l'un des facteurs les plus importants dans la perte et le maintien du poids de forme. Sans une alimentation saine et adaptée, votre corps peut avoir du mal à développer de la masse musculaire maigre et à éliminer la graisse.

La nutrition est le processus par lequel nous consommons des aliments afin de produire de l'énergie, de réguler les fonctions corporelles et de maintenir un bon état de santé général. L'importance de la nutrition ne doit pas être sous-estimée, car elle est essentielle à toutes les fonctions majeures de votre corps. Les carences en vitamines et en minéraux peuvent entraîner de graves problèmes de santé, il est donc essentiel de consommer une alimentation équilibrée et variée provenant des 5 groupes alimentaires principaux.

PROTÉINES

Viandes : poulet, dinde, bœuf, porc, agneau, veau, canard, lapin, cheval, gibier (cerf, sanglier, faisan), pintade, oie, escargot ...

Poissons et fruits de mer : saumon, thon, morue, cabillaud, maquereau, sardines, anchois, truite, sole, bar, lotte, crevettes, gambas, crabes, langoustines, homard, moules, huîtres, coquilles Saint-Jacques, calamars, poulpes, seiches, écrevisses

Œufs : œufs de poule (entiers, blancs, jaunes), œufs de caille, œufs de canard, œufs d'oie

Produits laitiers : lait entier, lait écrémé, yaourt nature, kéfir, fromage frais, fromage à pâte dure (emmental, comté, parmesan, cheddar), fromage à pâte molle (camembert, brie, roquefort), beurre, crème fraîche

Alternatives végétales (sans sucres ajoutés) : lait d'amande, lait de soja, lait de coco, lait d'avoine, lait de riz, yaourt au soja, yaourt à la coco, fromage végétal, crème végétale (soja, avoine, riz, coco)

GLUCIDES

Céréales complètes et pseudo-céréales : riz complet, quinoa, boulgour, semoule complète, sarrasin, avoine, flocons d'avoine, millet, épeautre, orge

Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges, haricots blancs, haricots noirs, fèves, pois cassés, edamame

Tubercules et légumes riches en amidon : patates douces, pommes de terre (modérément), potimarron, courge butternut, igname, manioc

Fruits frais : banane, pomme, poire, kiwi, orange, clémentine, fraises, framboises, myrtilles, melon, pastèque, mangue (en quantité modérée), ananas (modérément)

Fruits secs (naturels, sans sucre ajouté) : dattes, figues séchées, abricots secs, raisins secs (avec modération)

Produits céréaliers non transformés : pain complet, pain au levain, galettes de riz complet, galettes de sarrasin.

LIPIDES [OU GRAISSES SAINES]

Légumineuses : fèves, haricots, lentilles, pois, pois chiches, graines de chia, graines de lin, graines de tournesol, graines de courge, amandes, noix, noisettes, noix de cajou, noix du Brésil, pistaches, pignons de pin

Huiles : huile d'olive, huile de colza, huile de lin, huile de noix, huile d'avocat

Beurres : beurre végétal, beurre de cacahuète naturel, beurre d'amande

Poissons gras : saumon, maquereau, sardines, thon

FRUITS ET LÉGUMES

Fruits : pomme, poire, banane, orange, clémentine, pamplemousse, citron, kiwi, fraise, framboise, myrtille, mûre, cerise, raisin, mangue, ananas, melon, pastèque, abricot, pêche, nectarine, prune, figue, datte, fruit de la passion, litchi, grenade

Légumes : carotte, brocoli, chou-fleur, épinard, kale, laitue, roquette, mâche, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, poivron, concombre, courgette, aubergine, tomate, oignon, ail, poireau, céleri, fenouil, betterave, radis, haricot vert, petits pois, asperge, artichaut, champignon, avocat (techniquement un fruit), patate douce, pomme de terre (à consommer modérément)

Tant que chaque repas contient au moins une portion de chacun de ces groupes alimentaires, vous êtes sur la bonne voie pour une nutrition optimale. À la page suivante, nous verrons à quoi ressemble une portion pour chaque groupe alimentaire. Une fois que vous connaîtrez ces informations, vous pourrez les utiliser pour composer des repas équilibrés.

**Ne vous inquiétez pas,
tout cela va bientôt devenir beaucoup plus clair.**



GÉRER LES QUANTITÉS

CONCRÈTEMENT

Utilisez la taille de vos mains pour composer vos assiettes à chaque repas, sans même avoir besoin d'une balance de cuisine. Il ne devient alors plus nécessaire de compter ou de suivre vos calories, il vous suffit simplement de respecter les portions et les quantités recommandées.



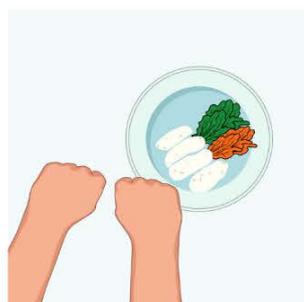
Homme Femme

ÉTAPE N°1 PROTÉINES

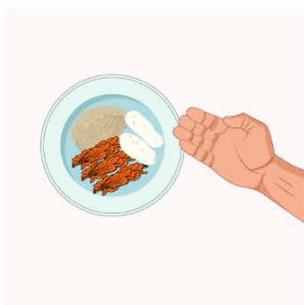
Commencez par les protéines. Mangez des portions de protéines maigres de la taille de la paume de la main, en largeur comme en épaisseur, à chaque repas.

ÉTAPE N°2 LÉGUMES

Mangez une quantité de légumes crus ou cuits équivalente à deux poings fermés à chaque repas.



Homme Femme



Homme Femme

ÉTAPE N°3 GLUCIDES

Mangez des portions de la taille d'une poignée d'aliments riches en glucides comme les céréales et les féculents, surtout avant et après l'exercice.

ÉTAPE N°4 LIPIDES

Mangez des portions de graisses saines de la taille d'un pouce à chaque repas.



Homme Femme

GÉRER LES QUANTITÉS

LES PORTIONS IDÉALES

Aliments Principaux	Portion Guide visuel	Recommandation Quantités journalières
Protéines Viande, volaille, poisson		Consommez 1 portion par repas.
Protéines Oeuf		Mangez 1 à 2 œufs par jour.
Féculents Riz, pommes de terre, pâtes		Consommez 1 à 2 portions de féculents par repas.
Légumes Carottes, courgettes, tomates...		Mangez au moins 1 portion de légumes à chaque repas.
Légumineuses Haricots, lentilles, pois chiches...		Mangez 1 portion de légumineuses par jour.
Fromages pâte crue, pâte cuite		Consommez 1 à 2 portions de fromage par jour.
Fruits secs et graines Noix, noisettes, tournesol, courges...		Consommez 1 à 2 portions par jour.
Fruits De saisons		Consommez 2 à 3 portions par jour.
Huiles Huile d'olive, de coco, de tournesol...		Consommez 1 à 2 portions par repas.
Beurres Beurre végétal, beurre d'amande, de cacahuète, ghee...		Consommez 1 à 2 portions par repas.

LES ESSENTIELS

À AVOIR CHEZ SOI

Liste
non exhaustive

Crèmerie

- Beurre
- Crème fraîche
- Lait
- Lait végétal
- Fromage râpé
- Fromages
- Fromage blanc
- Yaourts
- Fêta
- Mozzarella
- Kefir
- Skyr
- Crème dessert
- Riz au lait
- Petit-suisse

Légumes

- Tomates
- Courgettes
- Poivrons
- Maïs
- Concombres
- Aubergines
- Chou rouge
- Salade
- Brocoli
- Radis
- Betterave
- Pommes de terre
- Blettes
- Carottes
- Haricots verts
- Oignons

Epicerie salée

- Riz blanc
- Riz complet
- Boulgour
- Couscous
- Farine
- Lentilles
- Graines
- Huile d'olive
- Haricots rouges
- Quinoa
- Moutarde
- Cornichons
- Pâtes
- Sauce tomate
- Sel / Poivre
- Vinaigre balsamique

Boucherie

- Jambon blanc ou cru
- Viandes de gibiers
- Lardons
- Brochettes
- Viande rouge
- Viande blanche, volaille
- Canard
- Oeufs

Fruits

- Abricots
- Cerises
- Mangue
- Orange
- Melon
- Pomelos
- Pêches
- Pommes
- Kiwis
- Pastèque
- Framboises / Mûres
- Poires
- Prunes
- Bananes

Fruits à coque

- Amandes
- Noix
- Noix de cajou
- Noix de pécan
- Noix de macadamia
- Noix du Brésil
- Pistaches
- Noisettes
- Baie de Goji
- Graines de lin
- Graines de tournesol

Poissonnerie

- Saumon
- Filet poissons blancs
- Crevettes
- Huîtres
- Moules
- Thon albacore
- Cabillaud
- Seiche
- Maquereaux

Aromates

- Menthe
- Basilic
- Ciboulette
- Persil
- Saugue
- Thym
- Romarin
- Aneth

Boissons

- Eau minérale
- Eau pétillante
- Eau de coco
- Café
- Chicorée
- Curcuma, matcha

Petit déjeuner

- Café, thé
- Tartine Sarrazin, chataigne
- Galettes de riz
- Flocons d'avoine
- Muesli ou céréales maison
- Miel de qualité
- Confiture
- Pâte à tartiner bio



MÉTABOLISME ET BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Les bases de votre dépense calorifique

Le métabolisme et la dépense énergétique

Votre corps dépense de l'énergie en permanence, même au repos. Cette énergie, mesurée en calories, est nécessaire pour faire fonctionner vos organes, maintenir votre température, digérer, bouger et même dormir.

Le métabolisme de base

Le métabolisme de base (MB) correspond à la quantité minimale d'énergie que votre corps utilise au repos, uniquement pour assurer ses fonctions vitales (respiration, battements du cœur, fonctionnement du cerveau, etc...). Il représente environ 60 à 70 % de votre dépense énergétique totale. Il est influencé par votre âge, sexe, poids, taille et masse musculaire.

Les besoins calorifiques quotidiens

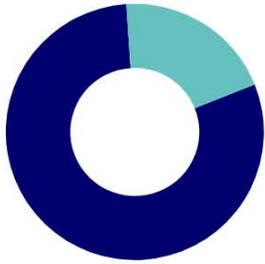
À votre métabolisme de base s'ajoutent les calories dépensées via l'activité physique, la digestion et les activités quotidiennes. Exemple :

- Femme de 35 ans, peu active : besoin \approx 1 800 kcal/jour
- Femme de 45 ans, active modérée : besoin \approx 2 000 à 2 200 kcal/jour
- Femme très active : besoin \approx 2 400 kcal ou plus

Chaque personne est différente : d'où l'importance d'un plan personnalisé.

Le déficit calorifique intelligent et durable

Pour perdre du poids de manière saine, on crée un léger déficit calorifique, c'est-à-dire consommer un peu moins de calories que ce que l'on dépense. Mais attention : un déficit trop important fatigue le corps, ralentit le métabolisme et peut provoquer des frustrations. Un bon déficit est de -300 à -500 kcal par jour, suffisant pour progresser tout en gardant de l'énergie, du plaisir et de la régularité.



LA MÉTHODE 80/20

UNE MÉTHODE DURABLE

La méthode 80/20

consiste à adopter une alimentation saine et équilibrée à 80 % du temps, tout en se faisant plaisir 20 % du temps. Ce principe favorise un mode de vie durable, sans privation excessive, en combinant rigueur et flexibilité. Ainsi, on maintient un bon équilibre entre bien-être et plaisir au quotidien.

La méthode 80/20 repose sur l'idée d'équilibrer rigueur et plaisir dans son alimentation et son mode de vie. Concrètement, cela signifie que 80 % de vos choix alimentaires doivent être sains, nutritifs et favorables à votre bien-être, tandis que les 20 % restants permettent de vous faire plaisir sans culpabiliser. Cette approche évite les régimes trop stricts qui sont difficiles à tenir sur le long terme et favorise une relation plus sereine avec la nourriture.

Au-delà de l'alimentation, la méthode 80/20 s'applique aussi au mode de vie en général. Elle encourage à maintenir des habitudes positives comme une activité physique régulière, un bon sommeil et la gestion du stress, tout en laissant de la place à la détente, aux sorties ou aux petits excès occasionnels. Cette flexibilité rend le changement durable, car elle s'adapte à la réalité du quotidien sans générer de frustration.



Les 6 bénéfices de cette méthode

01

Le juste équilibre

La méthode 80/20 invite à trouver un juste équilibre entre plaisir et discipline, mais il ne faut pas non plus se laisser guider uniquement par ses envies du moment. En effet, trop s'écouter peut entraîner des craquages et des choix alimentaires déséquilibrés qui freinent la progression.

02

Sur le long terme

Pour réussir sur le long terme, il est essentiel de suivre son plan d'action, de rester conscient de ses objectifs et de faire preuve de régularité. Cette discipline douce permet de garder le cap tout en s'accordant des moments de plaisir sans culpabilité, évitant ainsi les excès et les dérives.

03

Une source essentielle de nutriments

L'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé et notre bien-être. En choisissant des aliments nutritifs et variés, on apporte à notre corps les vitamines, minéraux et énergie nécessaires pour fonctionner correctement au quotidien.

04

Un poids santé et une prévention des maladies

Une alimentation équilibrée favorise une bonne digestion et aide à maintenir un poids santé, réduisant ainsi les risques de maladies chroniques comme le diabète, l'hypertension ou les troubles cardiovasculaires.

05

Un Impact positif sur la santé mentale

Manger sainement influence aussi notre humeur et notre énergie. Certains nutriments essentiels, comme les oméga-3 ou les vitamines du groupe B, participent au bon fonctionnement du cerveau et à la régulation du stress.

06

Énergie, sommeil et concentration +++

En prenant soin de son alimentation, on améliore la qualité de son sommeil, sa concentration et sa capacité à faire face aux défis du quotidien. C'est un véritable allié pour la performance mentale et physique.

OPTIMISEZ VOTRE PARCOURS

AVEC DES OUTILS SIMPLES

01 >>



JOURNAL DE BORD

Tenir un journal de bord alimentaire consiste à noter quotidiennement tout ce que vous mangez et buvez, ainsi que vos sensations, votre humeur ou votre niveau de faim. Cet exercice simple mais puissant vous aide à mieux comprendre vos habitudes alimentaires, à identifier vos points forts et les zones à améliorer, et à repérer les moments où vous êtes plus susceptible de grignoter ou de céder à des envies, afin de mettre en place des stratégies adaptées. La clé c'est d'être **le plus honnête et régulier possible** dans votre prise de notes, pour tirer le meilleur parti de cet outil.

02 >>



ÉCHELLE DE SATISFACTION

Après chaque repas, notez votre niveau de plaisir sur une échelle de 1 à 10. Cela vous aide à mieux comprendre la relation entre alimentation et satisfaction. L'objectif est d'identifier ce qui vous fait vraiment plaisir tout en restant alignée avec vos objectifs. Un bon équilibre passe aussi par le goût et le plaisir de manger.

03 >>



ORGANISATION ET EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Une bonne alimentation commence par une bonne organisation. **Planifier ses repas à l'avance, faire une liste de courses précise** et préparer certains plats à l'avance (batch cooking) permet d'éviter les choix impulsifs ou déséquilibrés. En organisant vos semaines, vous gagnez du temps, réduisez le stress des repas quotidiens et gardez le cap sur vos objectifs. Avec un peu de méthode, manger sainement devient plus facile et plus agréable.

04 >>



BILAN RÉGULIER

Prendre un moment pour faire le point chaque semaine permet de suivre vos progrès, d'identifier ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré. C'est un temps précieux pour rester motivée, ajuster votre plan si nécessaire et renforcer votre engagement. Ce petit rituel régulier vous aide à garder le cap, sans pression, en avançant pas à pas vers vos objectifs.

LES CLÉS POUR BIEN DIGÉRER

UNE PHASE SOUVENT NÉGLIGÉE !

01 >> MÂCHER LENTEMENT ET MANGER CALMEMENT

Une bonne digestion commence dans la bouche. Mâcher lentement et manger dans le calme permet à l'organisme de mieux assimiler les nutriments et de limiter les ballonnements. Évitez les repas pris sur le pouce ou en situation de stress, qui perturbent le système digestif.

02 >> BIEN S'HYDRATER AU BON MOMENT

L'eau est essentielle, mais il est préférable de la consommer entre les repas plutôt qu'en grande quantité pendant. Pensez aussi à intégrer régulièrement des fibres douces : légumes cuits, fruits frais, légumineuses et céréales complètes favorisent le transit.

03 >> LES BIENFAITS DES ALIMENTS FERMENTÉS

Les aliments fermentés comme le kéfir, le yaourt nature, le miso ou la choucroute crue apportent de bons probiotiques qui renforcent la flore intestinale et aident à une meilleure digestion au quotidien.

04 >> BOUGER ET GÉRER LE STRESS

Enfin, bouger un peu après les repas (marche douce, étirements) et prendre le temps de se détendre contribuent aussi à un meilleur confort digestif. Le stress est souvent un facteur sous-estimé des troubles digestifs.





ERREURS COURANTES ET ASTUCES DE RÉUSSITE



TROP DE RESTRICTIONS, UN FAUX BON DÉPART

Quand on débute, il est tentant de vouloir tout contrôler et réduire fortement ses apports, en espérant des résultats rapides. Or, une restriction excessive fatigue le corps, ralentit le métabolisme et peut générer des compulsions alimentaires. À long terme, cela crée un cercle vicieux de privation et de craquages. Le vrai changement passe par une alimentation équilibrée, régulière, et suffisamment nourrissante pour tenir dans le temps sans frustration.



OUBLIER LES PROTÉINES ET LES LÉGUMES

Les protéines sont essentielles pour préserver la masse musculaire, booster la satiété et soutenir le métabolisme. Les légumes, eux, apportent des fibres, des vitamines et des minéraux indispensables. Ne pas en consommer assez, c'est risquer d'avoir faim plus vite, de manquer d'énergie et de ralentir sa progression. Chaque repas devrait contenir une portion de protéines (animales ou végétales) et une belle quantité de légumes variés.



LES "FAUX AMIS" DE L'ALIMENTATION SAIN

Les produits "light", les jus de fruits industriels, les barres minceur ou les yaourts 0% semblent être de bons choix. Pourtant, ils contiennent souvent des sucres cachés, des édulcorants ou des additifs qui perturbent les signaux de faim et de satiété. Ils peuvent donner l'illusion d'un bon choix, mais nuisent à la qualité globale de votre alimentation. L'idéal reste de revenir à une cuisine simple, avec des produits bruts, savoureux et rassasiants.



BOUGER ET GÉRER LE STRESS

Suivre un plan alimentaire ne veut pas dire éviter les sorties ou les moments de plaisir. Il est tout à fait possible de faire de bons choix tout en profitant d'un repas au restaurant. L'objectif est de rester alignée avec vos besoins tout en savourant l'instant.

Avant d'y aller, n'hésitez pas à consulter le menu en ligne pour repérer les options les plus équilibrées. Privilégiez les plats sains avec des légumes en demandant les sauces à part et évitez les plats très riches en fritures ou en crème. Pensez aussi aux portions : vous pouvez manger lentement, écouter votre satiété et emporter une partie du plat si vous êtes rassasiée. Et si vous décidez de vous faire plaisir avec un dessert ou un verre de vin, faites-le en pleine conscience, sans culpabilité.

L'important est de maintenir un équilibre global sur la semaine, et de profiter des repas partagés sans tomber dans l'excès ni la restriction. Vous êtes en train d'adopter un mode de vie durable, pas de suivre un régime strict.



5 conseils

POUR RÉUSSIR

VOTRE RÉÉQUILIBRAGE

ALIMENTAIRE

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Respectez vos sensations de faim et de satiété pour éviter les excès. Apprenez à écouter votre corps afin de mieux gérer vos repas et vos envies.

VARIEZ VOTRE ALIMENTATION

Variez les aliments que vous consommez chaque jour. Cela permet de couvrir tous vos besoins nutritionnels essentiels.

SOYEZ PATIENT(E) ET RÉGULIER(E)

Les changements durables prennent du temps, gardez le cap même si les résultats tardent à venir.

RESTEZ HYDRATÉ(E)

Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée. Cela aide à maintenir une bonne hydratation, essentielle pour votre santé et votre énergie.

ENSEMBLE VERS VOS OBJECTIFS

N'hésitez pas à demander de l'aide : un accompagnement personnalisé peut faire toute la différence dans votre réussite.

journal

Holistique

Tenir un journal holistique ne consiste pas à compter les calories ni à juger ce que vous mangez, mais à observer en toute bienveillance votre relation à l'alimentation. En notant vos repas, vos sensations physiques et vos ressentis émotionnels, vous développez une conscience plus fine de ce qui vous fait du bien - ou non.

L'objectif est de se concentrer sur la qualité plutôt que sur la quantité : comment vous sentez-vous après ce repas ? Étiez-vous vraiment rassasiée ? Avez-vous eu de l'énergie ou au contraire un coup de fatigue ?

Ce journal vous aide aussi à repérer les effets concrets des aliments sur votre corps : digestion, sommeil, douleurs, niveau d'attention... Avec le temps, vous identifierez plus facilement les combinaisons qui vous nourrissent véritablement.

Enfin, il vous permet de retrouver une cohérence et une régularité dans vos prises alimentaires, en visualisant vos habitudes : les oublis de repas, les fringales soudaines, ou les excès répétitifs deviennent plus visibles – non pas pour les critiquer, mais pour mieux les comprendre.

Dans une démarche de rééquilibrage alimentaire ou de relation plus apaisée à la nourriture, tenir un journal holistique peut devenir un véritable levier de transformation. Bien plus qu'un simple carnet alimentaire, il permet de poser un regard bienveillant et lucide sur ses habitudes, ses ressentis et ses émotions.

Ce type de journal invite à identifier les déclencheurs émotionnels qui influencent l'acte de manger : est-ce réellement la faim qui motive cette envie, ou plutôt l'ennui, le stress, la solitude, la fatigue ? En prenant le temps de noter ce que l'on ressent avant et après un repas, on apprend peu à peu à faire le lien entre ses émotions et ses choix alimentaires. Ce travail d'observation ouvre la voie à une compréhension plus profonde de soi, et à des décisions plus alignées avec ses besoins réels.

Progressivement, ce journal devient un support pour développer une alimentation plus intuitive, en se reconnectant à ses sensations : la faim, la satiété, le plaisir, mais aussi l'envie réelle ou l'automatisme. On sort du pilotage automatique, pour retrouver une forme de liberté dans l'acte de manger.



Vous venez d'accomplir 8 semaines de nutrition consciente, équilibrée et engagée.

Ce n'est pas seulement un programme que vous avez suivi, c'est une vraie transformation que vous avez initiée. Vous avez pris soin de votre corps, écouté vos besoins, appris à mieux manger sans frustration, et surtout, vous êtes restée présente pour vous-même.

Soyez fière de votre chemin, de chaque petit pas, de chaque choix aligné avec vos objectifs. Vous avez planté les graines d'un mode de vie plus sain, plus apaisé, et plus respectueux de votre rythme.

Ce n'est que le début d'une belle continuité. Et rappelez-vous : je suis toujours là pour vous accompagner dans la suite de cette aventure.



Je tiens à prendre un moment pour vous remercier personnellement d'avoir participé au programme nutritionnel de 8 semaines. Votre engagement dans ce parcours a été une véritable source d'inspiration, et je suis ravie de voir les progrès que vous réalisez vers vos objectifs de bien-être alimentaire.

Changer ses habitudes alimentaires peut sembler difficile, mais j'espère que ce programme vous a apporté la motivation et le soutien nécessaires pour réussir. Pour moi, la nutrition ne se résume pas seulement à ce que l'on mange, mais aussi à l'équilibre mental et émotionnel autour de l'alimentation. En suivant ce programme, vous avez fait un pas important vers une meilleure santé globale.

J'espère que mon accompagnement a été rassurant et adapté à vos besoins. J'ai conçu ce programme en tenant compte de vos objectifs et de votre mode de vie, car chaque parcours est unique. Mon objectif est de vous accompagner dans un cadre bienveillant et encourageant pour avancer à votre rythme. Je tiens à vous féliciter pour votre cheminement jusqu'à présent.

C'est un honneur de vous accompagner, et j'ai hâte de voir tout ce que vous accomplirez dans les semaines à venir.

Crystat 



crystal.bodyglow@gmail.com



www.crystalbodyglow.com