



GUIDE OFFERT

ET SI QUELQUES PETITES HABITUDES POUVAIENT TOUT CHANGER?



*“ Des petites graines semées
chaque jour, donnent de grands
changements demain. ”*

Justine Geinoz /Espace Atma





BIENVENUE À TOI

ET SI TU N'AVAIS PAS BESOIN DE TOUT CHANGER POUR ALLER MIEUX?

Ce carnet a été créé pour vous accompagner pas à pas dans la mise en place de nouvelles habitudes, avec douceur et bienveillance. Vous y trouverez des explications simples, des astuces concrètes, ainsi que des recettes pour rendre le changement à la fois facile et agréable.

Changer ses habitudes, c'est un beau chemin... mais c'est aussi un processus qui demande du temps, de la régularité et parfois un accompagnement. Mon rôle est justement de vous guider dans ce parcours : vous aider à comprendre vos besoins, à trouver votre équilibre et à avancer à votre rythme, sans culpabilité ni pression.

L'essentiel, c'est de se rappeler que vous n'êtes pas seul sur ce chemin. Ce carnet est une première étape pour avancer vers plus d'équilibre, et si vous ressentez le besoin d'aller plus loin, je serai heureuse de vous accompagner avec bienveillance.

“ Ton rythme est le bon rythme. ”





METTRE EN PLACE UNE NOUVELLE HABITUDE

Adopter une nouvelle habitude, ce n'est pas une question de volonté parfaite, mais de régularité et de douceur envers toi-même.

Il est important de comprendre qu'il ne sert à rien de vouloir tout changer d'un coup. Quand on essaie de mettre en place plusieurs habitudes en même temps, on se sent vite débordé... et on finit presque toujours par abandonner.

La clé, c'est d'y aller pas à pas.

Choisis une seule habitude à la fois, celle qui résonne le plus pour toi ou qui te semble la plus facile à intégrer dans ton quotidien. Donne-toi le temps de la pratiquer régulièrement, jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

En général, il faut environ 1 à 2 mois pour qu'une habitude commence à s'ancrer. Cela peut paraître long, mais chaque petit geste répété jour après jour construit une base solide. Et un automatisme finira par se créer.

En plus, en mettant en place chaque habitude l'une après l'autre, tu auras le plaisir de pouvoir ressentir ses effets, et donc, de profiter pleinement de ses bénéfices.

**“CHOISIS UNE SEULE HABITUDE À LA FOIS,
CULTIVE-LA DOUCEMENT, ET REGARDE-LA
GRANDIR.”**





LES HABITUDES



“ Il n’y a pas de petits changements, seulement des pas qui comptent. ”





1 RESTER HYDRATÉ

L'eau c'est la base de la vie.

Boire suffisamment d'eau est donc un geste simple mais puissant pour ton bien-être.

Bienfaits:

- Soutient ton énergie
- Favorise la digestion
- Hydrate ta peau
- Aide à garder ton esprit clair
- Aide à rester concentré et à mieux mémoriser.

Apprends à écouter ton corps : parfois la soif se manifeste doucement, parfois par la fatigue ou des maux de tête. Evite les désagréments, en buvant régulièrement.

Astuces et conseils:

- Achète-toi un mug ou une gourde que tu trouves joli et qui te donnera envie de boire dedans. Ou d'une couleur vive pour que tu penses à boire dès que tu la vois.
- Prends ta bouteille PARTOUT avec toi. Dans ta voiture, au travail, posée sur la table quand tu fais ton ménage etc... De voir ta gourde, te fera penser à boire.
- Varie les plaisirs si juste de l'eau ça t'ennuie. Eau infusée aux fruits et infusions chaudes et froides sont pleines de vitamines et de bienfaits, alors autant en profiter.
- Crée une routine pour boire régulièrement. Un verre d'eau tous les matins au réveil, un avant chaque repas etc...





2 OSER LA COULEUR

Ajouter de la couleur dans ton assiette, c'est inviter la vitalité et la diversité. Les fruits et légumes colorés apportent des nutriments essentiels et transforment chaque repas en un moment joyeux et gourmand. Varier les couleurs, c'est aussi varier les bienfaits pour ton corps.

Bienfaits:

- Nutriments et vitamines diversifiés
- Découvrir de nouveaux aliments
- La couleur met de bonne humeur
- Repas variés

Astuces et conseils:

- Mets dans chaque assiette 3 couleurs différentes, cela t'assurera pleins de vitamines et nutriments différents.
- Renseigne-toi sur les légumes de saison et locaux pour encore plus de bienfaits. En plus d'être plus écologiques, ils sont plus économiques.
- Prépare tes légumes en avance pour en ajouter à chacun de tes repas.

“ Rêve ta vie en couleur, c'est le secret du bonheur ! “

-Peter Pan-





3 MANGER EN CONSCIENCE

Manger en conscience, c'est s'offrir un moment de présence et de plaisir, en écoutant ses sensations et son corps. Cela permet de transformer le repas en un instant de soin pour soi. C'est aussi un moment de partage et de convivialité à partager.

Bienfaits:

- Permet de savourer et de sentir les vrais saveurs du plat.
- Aide à mieux pouvoir écouter son corps, et les signaux de satiété et de faim.
- Favorise une digestion plus douce.
- Diminue les excès alimentaires, et donc la culpabilité qui en est liée.
- Peut dans certains cas améliorer sa relation avec la nourriture.

Astuces et conseils:

- Mastique bien avant d'avaler pour favoriser l'absorption des nutriments et favoriser la digestion
- Evite de regarder la télé ou d'être sur ton téléphone, ils empêchent de donner les bonnes informations de satiété à ton cerveau qui est concentré sur autre chose.
- Si tu veux te resservir, attends 5 minutes, ou bois un verre d'eau avant de le faire, il faut un peu de temps à ton corps pour transmettre l'information de satiété au cerveau.

*“ Accueille-toi avec la même bienveillance
que tu offrirais à une amie chère. ”*





4 LE MOUVEMENT

Bouger, c'est prendre soin de toi, sans pression ni performance. Pas besoin de courir un marathon ou d'aller à la salle 4 fois par semaine. Sauf si tu aimes vraiment ça.

Augmenter tes mouvements, ton nombre de pas par jour apporte de nombreux bénéfices.

Bienfaits:

- Réduit le stress
- Aide à garder les idées claires
- Augmente l'énergie et diminue la fatigue
- Stimule la bonne humeur grâce aux hormones sécrétées
- Evite les douleurs musculaires liées à la sédentarité.
- Stimule la circulation sanguine

Astuces et conseils:

- Quand tu es au téléphone, marche. Cela augmentera ton nombre de pas.
- Prends les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Si tu le peux, choisis une activité qui te plait vraiment pour que tu aies du plaisir à la faire.
- Même 5-10 minutes de marche, d'étirements, de yoga, ou de danse dans ton salon va considérablement améliorer ton bien-être.
- Si tu travailles dans un bureau, dès que tu peux, fais une pause de quelques minutes pour marcher un peu, bouger les bras, les jambes. Non seulement tu augmentes le mouvement, mais en plus tu réoxygènes ton cerveau, et tu seras à nouveau plus concentré.





5 MOINS DE SEL, PLUS D'ÉPICES

Réduire le sel et ajouter des épices, des herbes fraîches et des graines rend tes plats plus savoureux et nourrissants. Les herbes et épices apportent non seulement des saveurs, mais aussi des bienfaits pour la santé, tandis que le sel, qui lui, trop dosé peut entraîner des désagréments, peut être progressivement diminué sans frustration.

Bienfaits:

- Préserve la santé cardiovasculaire et l'hypertension artérielle.
- Réduit la rétention d'eau et les gonflements.
- Offre une multitude de saveurs et de nouveaux goûts.
- Enrichit tes repas en vitamines, nutriments, antioxydants, etc...
- Apporte de nombreux bienfaits anti-inflammatoires, anti-infection, soutient le système immunitaire etc...

Astuces et conseils:

- Commence par étape si tu n'as pas l'habitude. Ajoute des herbes aromatiques du type ciboulette, persil, basilic dans tes repas. Puis continue en incorporant des épices douces (paprika, curry, curcuma, ou des mélanges d'épices de ton choix.) Tu verras, tes plats seront délicieux et tu pourras petits à petits diminuer le sel.
- Tu peux ajouter des épices et des herbes aromatiques sur tes viandes, tes légumes, tes salades et même dans tes potages.
- Petit à petit tu découvriras pleins de nouveaux goûts et tu pourras développer ta créativité pour que tes plats soient de plus en plus variés.





6 MANGER DU BON GRAS

Tous les gras ne se valent pas. Les bons gras (présents dans l'avocat, les noix, les graines, les poissons gras ou encore les huiles de qualité) sont essentiels à ton équilibre et à ta santé. Ils sont appelés **acide gras insaturés**.

À l'inverse, les mauvais gras (souvent issus des produits industriels ultra-transformés, fritures ou margarines hydrogénées) peuvent fatiguer ton organisme, enflammer ton corps et nuire à ta vitalité s'ils sont consommés en excès. Ce sont **les acides gras trans et saturés**.

Bienfaits:

- Soutient le fonctionnement du cerveau et de la mémoire.
- Protège le cœur et l'équilibre hormonal.
- Aide à l'absorption de certaines vitamines (A,D,E,K).
- Apporte de l'énergie et une meilleure satiété.

Astuces et conseils:

- Ajoute un filet d'huile d'olive, de noix ou de lin à tes salades, ou sur tes légumes.
- Pour tes collations, tu peux manger des noix ou des amandes.
- Les poissons gras comme le maquereau, le saumon et les sardines sont une excellente source d'oméga 3, donc de bon gras.
- Ajoute à tes plats diverses graines (courge, lin, sésame etc...).

“ Le bon gras c'est la vie. ”





BONUS

Parlons sucre et édulcorants:

- Le sucre est une source d'énergie pour le corps, mais consommé en excès, il peut provoquer des pics d'énergie suivis de coups de fatigue, influencer l'appétit et favoriser certaines maladies si l'abus devient régulier.
- Les édulcorants sont des substances qui donnent un goût sucré sans apporter de calories ou très peu. Certains peuvent être utiles ponctuellement, mais d'autres, surtout les édulcorants artificiels très transformés, sont à limiter autant que possible car leur consommation excessive peut perturber le métabolisme et créer des envies de sucre, ainsi que devenir néfaste pour la santé globale.

À privilégier :

Alternatives naturelles comme le miel, le sirop d'érable, le sirop d'agave, l'erythritol, le xylitol, la stévia ou encore les fruits frais et secs.

À limiter / éviter : édulcorants artificiels très transformés tels que aspartame, sucralose, acésulfame-K, surtout consommés en grande quantité.

Conseils pratiques :

- Identifie les sources cachées de sucre dans ton alimentation.
- Remplace progressivement boissons sucrées et produits industriels par des alternatives naturelles.
- Savoure un carré de chocolat noir ou un fruit plutôt qu'une sucrerie industrielle.
- Ajoute des épices (cannelle, vanille, cardamome) pour sucrer naturellement.





EN RÉSUMÉ

Prendre soin de son alimentation, c'est avant tout offrir à son corps ce dont il a vraiment besoin, et ainsi préserver sa santé sur le long terme.

Une alimentation **équilibrée**, **variée** et **colorée** peut contribuer à prévenir le **surpoids**, le **diabète**, les **maladies cardiovasculaires**, mais aussi à mieux gérer le **stress**, la **fatigue**, les petits désagréments du quotidien, et même à soutenir notre **vitalité** et notre **humeur**.

Il ne s'agit pas de suivre des règles strictes ni de se priver, mais d'apprendre à écouter ses sensations, à respecter ses besoins, et à savourer chaque repas avec bienveillance et plaisir.

Chacun a son rythme et ses propres préférences, et parfois, trouver cet équilibre peut sembler difficile ou déroutant face aux nombreuses informations contradictoires que l'on reçoit chaque jour. Un soutien bienveillant, des conseils adaptés ou simplement un regard extérieur peuvent aider à mieux comprendre ses habitudes, à identifier ce qui fait du bien à notre corps et à notre esprit. C'est mon objectif, à travers Espace Atma, de vous guider et de vous aider à avancer pas à pas vers une relation apaisée avec vous et la nourriture.

C'est un chemin qui se construit avec **patience**, **douceur** et **curiosité**, et qui permet de se sentir plus **léger**, plus **énergique** et plus **confiant** dans ses choix au quotidien.

“ Chaque geste, aussi discret soit-il, a le pouvoir de semer du mieux-être. ”





RECETTE

MUFFINS SALÉS



Ingrédients

- 120 g de farine (complète ou semi-complète de préférence)
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 œufs
- 80 ml de lait (végétal ou animal)
- 50 ml d'huile d'olive
- 50 g de fromage râpé
- 1 petite courgette râpée
- 1 petite carotte râpée
- Herbes fraîches : persil, ciboulette, basilic
- 1 c. à soupe de graines (tournesol, courge, lin ou sésame)
- Sel & poivre doux (en petite quantité)
- Épices au choix : paprika, curcuma, curry doux...

Préparation

1. Préchauffe ton four à 180°C (chaleur tournante).
2. Dans un saladier, mélange la farine et la levure.
3. Dans un autre bol, bats les œufs avec le lait et l'huile d'olive.
4. Incorpore le mélange liquide dans la farine. Mélange doucement.
5. Ajoute les légumes râpés, les herbes, les graines et le fromage (si utilisé).
Assaisonne avec un peu de sel, poivre et les épices choisies.
6. Répartis la préparation dans un moule à mini muffins (graissé ou avec caissettes).
7. Parseme de quelques graines sur le dessus pour le croquant.
8. Enfourne pour 15–18 minutes, jusqu'à ce que les muffins soient dorés et gonflés.

Astuces & variations

- Tu peux varier les légumes selon la saison : poivron, brocoli, courge...
- Ajoute un peu de feta émiettée ou d'olives noires pour une version méditerranéenne.
- Pour plus de moelleux : remplace une partie du lait par du yaourt nature.





RECETTE

BARRE DE CÉRÉALES



Ingrédients (pour 8 barres environ)

- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines variées (tournesol, courge, sésame, lin)
- 3 c. à soupe de beurre de cacahuète naturel
- 3 c. à soupe de miel ou sirop d'érable
- 50 g de fruits secs hachés (abricots, dattes, raisins...)
- 1/2 c. à café de cannelle (optionnel)
- Une pincée de sel

Préparation

1. Préchauffe le four à 170°C (chaleur tournante).
2. Dans un saladier, mélange les flocons d'avoine, les graines, les fruits secs, la cannelle et le sel.
3. Dans une petite casserole, fais chauffer doucement le beurre de cacahuète et le miel jusqu'à obtenir un mélange lisse.
4. Verse ce mélange sur les ingrédients secs et mélange bien pour que tout soit homogène.
5. Verse la préparation dans un moule rectangulaire recouvert de papier cuisson et tasse bien avec le dos d'une cuillère.
6. Enfourne 12-15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
7. Laisse refroidir complètement avant de découper en barres.

Astuces & variations

- Tu peux remplacer le beurre de cacahuète par du beurre d'amande ou de noix pour varier les saveurs.
- Ajoute des pépites de chocolat noir pour une touche gourmande.
- Ces barres se conservent 5 à 7 jours dans une boîte hermétique, ou tu peux les congeler pour les garder plus longtemps.
- Tu peux les tremper dans du chocolat noir fondu pour varier un peu.





RECETTE

VERRINE P'TIT DÉJ



Ingrédients (pour 4 verrines environ)

- 400 g de yaourt nature (ou yaourt grec pour plus d'onctuosité)
- 200 g de fruits frais de saison (fraises, framboises, mangue, myrtilles...)
- 4 c. à soupe de granola maison ou du commerce (non trop sucré)
- 1 à 2 c. à soupe de miel, sirop d'érable ou sucre de coco (facultatif)
- Quelques feuilles de menthe pour décorer

Préparation

1. Préparer les fruits : Lavez-les, puis coupez-les en petits morceaux si nécessaire.
2. Monter la verrine :
3. Déposez une première couche de yaourt au fond du verre.
4. Ajoutez une couche de fruits frais.
5. Parsemez d'un peu de granola.
6. Répéter les couches jusqu'à remplir la verrine (yaourt ↔ fruits ↔ granola).
7. Décorer avec quelques fruits entiers, un filet de miel ou sirop, et une feuille de menthe.

Astuces & variations

- Variez les couleurs pour un effet visuel appétissant et pour une diversité de bienfaits (ex. fraises rouges + kiwi vert + myrtilles violettes).
- Préparez le granola maison pour contrôler le sucre et ajouter des graines (chia, lin, tournesol).
- Pour une version vegan : remplacez le yaourt par un yaourt végétal (soja, coco).
- Pour un petit-déjeuner à emporter : préparez dans un bocal hermétique et gardez le granola à part, à ajouter juste avant de manger pour garder le croquant.





RECETTE

QUINOA - RATATOUILLE



- 1 petite aubergine
- 400g grande courgette
- ½ poivrons jaune
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 200g de tomates
- 1 cc d'huile d'olive
- thym
- Basilic
- Origan
- Sel et poivre
- 160g de quinoa

Préparation

1. Bien rincer le quinoa, puis le cuire dans l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet..
2. Eplucher les courgettes, et les couper en rondelle.
3. Emincer l'oignon et l'ail.
4. Mettre quelques minutes les tomates dans l'eau bouillante, puis dans l'eau très froide pour les éplucher, puis les couper.
5. Épépiner les poivron et les couper en dés.
6. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir l'ail et l'oignon quelques minutes.
7. Ajouter les légumes et faire mijoter environ 10 minutes.
8. Saler et poivrer.
9. En fin de cuisson ajouter les herbes aromatiques.
10. Mélanger le quinoa et la ratatouille.
11. Bon appétit!

Astuces & variations

- A manger chaud, ou froid avec une petite vinaigrette.
- en ajoutant un filet d'huile d'olive, de lin ou de noix et du jus de citron, avec un mélange de graines (lin, chia, sésame, courge ,etc...)





RECETTE

DAHL DE LENTILLE



- 100g de lentilles corail
- 1 grosse tomates, ou deux petites (ou tomates concassées)
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- Piment oiseau (facultatif)
- Huile d'olive
- curry
- sel et poivre
- persil ou coriandre
- Gingembre

Préparation

1. Faire revenir oignon et ail émincés dans l'huile.
2. Ajouter la tomate épépinée détaillée en petits cubes, le piment oiseau émincé, les lentilles lavées et égouttées, le curry selon votre goût (environ une cuillère à café), sel et poivre.
3. Couvrir d'eau jusqu'à dépasser les lentilles de 1 ou 2 cm. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire environ 15 minutes.
4. Les lentilles corail cuisent vite : il vaut mieux surveiller de près si vous préférez qu'elles gardent leur forme. Sinon, on obtient une purée qui n'est pas désagréable non plus.
5. Ajouter tout à la fin le persil ou la coriandre fraîche.

Astuces & variations

- Pour un peu plus de caractère, y ajouter un peu de gingembre haché.
- On peut également y mettre des tomates concassées à la place de la tomate fraîche si on préfère une texture plus en purée.



A symmetrical, stylized illustration of a branch with green leaves, pink and orange flowers, yellow lemons, and a central orange slice, all set against a light gray background. The design is mirrored across a central vertical axis. The branch features several green leaves, two large pink flowers with dark pink outlines, two smaller orange flowers, and two yellow lemons. A central orange slice is positioned at the bottom. The overall style is clean and modern, with a focus on bright, natural colors.