Marie Gabrielle **Domizi** et Eva **Bertrand**

Healthy routines du matin

Mon programme *healthy food*, bien-être et *green* attitude

mes petites BULLES

jouvence EDITIONS

Des mêmes autrices aux Éditions Jouvence :

Healthy routines du soir

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel

Méditations du matin, Anaël Assier

Méditations du soir, Anaël Assier

Yoga du matin, Julien Levy

Yoga du soir, Julien Levy

California Barre du matin, Sophia Willoughby Jeremiasz

California Barre du soir, Sophia Willoughby Jeremiasz

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020
ISBN : 978-2-88953-292-6

Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Frank Pitel [grad-design.fr]
Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer
Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]
Illustrations intérieures et couverture : © Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Introduction **9**

Healthy : un mode de vie 10
Qu'est-ce qu'un mode de vie *healthy* ? 11
Pourquoi adopter une routine *healthy* ? 12
Pourquoi adopter une *morning routine* ? 14

Bulle 1. J'adopte une hygiène de vie plus saine **17**

Mes aliments *healthy* du matin 20
Le petit-déjeuner *21*
L'intérêt des protéines au petit-déjeuner *29*
L'intérêt des acides gras dits « essentiels » *30*
L'intérêt des glucides complexes (sucres lents) *31*
L'intérêt des fruits et des légumes *34*
L'intérêt de la boisson chaude *36*
Mes placards healthy *37*
Mes courses *39*
J'achète responsable *41*

Ma *green attitude* matinale 43
Modifier ma consommation *43*
Ma cuisine zéro déchet *44*
Ma salle de bains zéro déchet *48*

Mon défi physique du matin 51
Je me mets au sport *52*
La NEAT *52*
Je relève le défi des 10000 pas par jour *55*
Ma routine bien-être du matin 56
Je respire *56*
Je lâche prise *58*
Je médite *60*
Je pratique la pensée positive *62*
Je lis *64*
J'écoute de la musique *65*
Je ris *66*
Je suis attentif à mon sommeil *67*

Bulle 2 : 30 matins, 30 défis *healthy* 71

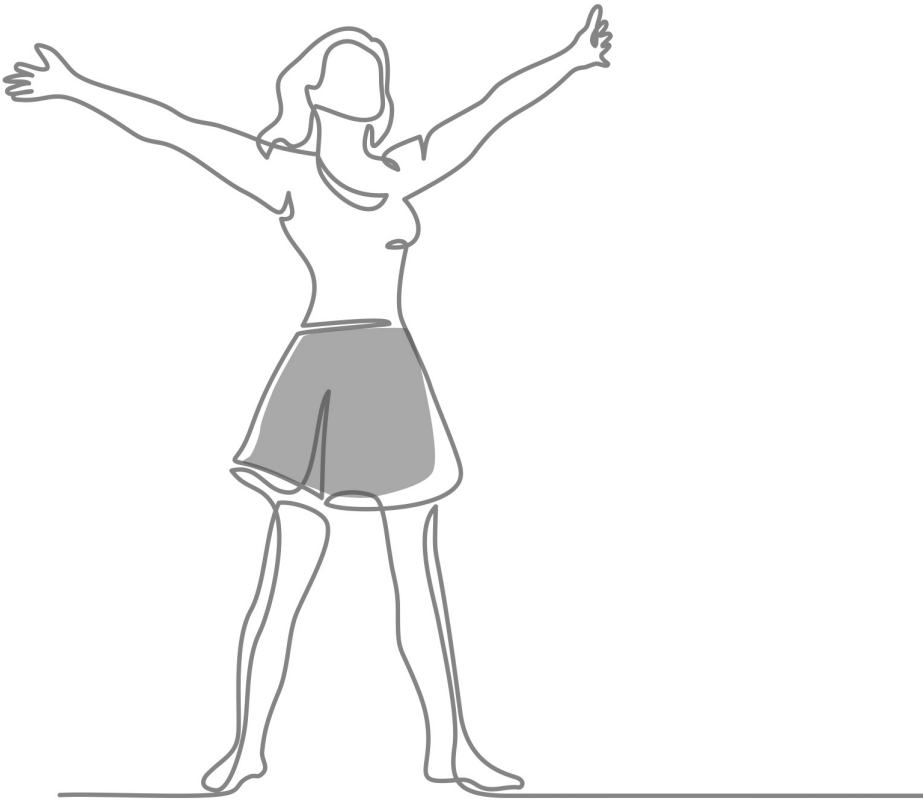
Les défis *healthy food* 73
1. Je bois une tasse de thé vert *73*
2. Je déjeune avec un smoothie bowl *au matcha* *75*
3. Je confectionne un mood food *« l'assiette bonne humeur »* *76*
4. Je teste le jus vert *78*
5. Je mets l'accent sur les prébiotiques *80*
6. Je me prépare un porridge à base de flocons d'avoine *82*
7. Je me prépare un jus violet *84*
8. Je me prépare un en-cas sain pour la matinée *86*
9. Je bois un grand verre d'eau au réveil *87*
10. Je me prépare un jus orange *88*

Les défis *green* *90*
11. Je bois un café écoresponsable *90*
12. Je recycle le marc de café dans ma salle de bains *91*

13. J'adopte une protection féminine zéro déchet 92
14. Je crée un bocal à petits gestes responsables et écologiques 94
15. Je supprime le réflexe « téléphone au réveil » 96
16. J'utilise le citron dans ma salle de bains 97
17. J'utilise le compost pour recycler mes déchets végétaux 99
18. Je jette l'éponge.....100

Les défis bien-être 102
19. Je lis..... 102
20. Je m'étire avec 10 minutes de stretching..... 104
21. Je prends le temps de méditer..... 106
22. Je pratique 10 minutes de yoga.....107
23. Je chante sous la douche ou dans la voiture 110
24. Je préviens les douleurs grâce à l'automassage..... 112
25. Je prends le temps de respirer.....114
26. Je pratique la gratitude 115
27. Je brosse mon corps à sec.....116
28. Je décale mon heure de réveil pour le miracle morning.....*117*
29. Je m'initie aux fleurs de Bach.....118
30. Je tiens un journal..... 120

Conclusion et bibliographie.....123



Introduction

Healthy : un mode de vie

Vous ne pourrez pas y échapper, la *« healthy way of life »* a la cote. Résumé au simple mot *healthy*, il se traduit littéralement par « mode de vie sain » ; mais nous allons le voir, bien plus qu'un mode de vie, il s'agit surtout d'un état d'esprit.
Ce sont toutes les facettes de la vie quotidienne qui sont revues et réajustées en version bien-être et vous risquez d'y prendre goût car l'opération est finalement relativement simple. Porté par cet élan positif vous risquez même de démarrer toutes vos journées avec le sourire ! Comment ? En étant à l'écoute de votre corps qui vous parle et en lui proposant des routines de bien-être. Alors, pas de temps à perdre, c'est dès le matin que la pratique s'installe : on parle de *miracle morning,* car vous le constaterez très vite, prendre soin de soi, c'est la clé ! On se libère mentalement et physiquement, en paix avec nos émotions, on est plus serein. La conséquence est que vous serez plus opérationnel dans le travail, dans vos relations aux autres, dans le développement de l'estime de soi. Vous avez ce livre entre les mains, c'est très bien, c'est le point de départ. Au programme : des recettes bonnes pour la santé et le moral, des exercices de réveil corporel, des placards écoresponsables et sains, des conseils bien-être…

Qu'est-ce qu'un « mode de vie *healthy* » ?

Très simplement on pourrait le résumer en disant qu'il s'agit de faire du bien à son corps et à son esprit, tout en conservant une notion de plaisir.
Mais plus concrètement, il s'agit de la volonté de rééquilibrer sa vie, de se ressourcer, de retrouver l'énergie positive et la confiance en soi...
Cela repose sur plusieurs fondements : une bonne nutrition, des exercices quotidiens et un sommeil adéquat. En réalité, cela inclut des principes un peu plus larges qui visent à améliorer le bien-être en général, à se trouver des objectifs de vie, à renforcer la confiance en soi et à apprendre à gérer le stress.
Alors bien sûr, ces fondamentaux ne seront pas appréhendés de la même manière d'une personne à une autre. Tout le monde comprend que le bonheur est propre à chacun. Nos modes de vie sont différents, nous ne sommes pas tous calés sur le même rythme. C'est pourquoi nous parlerons de la notion de biorythmes et de l'importance d'écouter son horloge biologique.
Et puis un mode de vie *healthy* implique de cesser de faire plusieurs gestes à la fois et d'apprécier chaque moment. Ce n'est pas en étant focalisé sur le passé ou bien en étant trop pressé de savoir de quoi sera fait le lendemain que vous pourrez apprécier l'instant présent.

Pourquoi adopter une routine *healthy* ?

Nous parlons bien de routine, de celle qui a mauvaise réputation car nous sommes persuadés qu'elle est une entrave à notre épanouissement, qu'elle nous cloisonne. Mais d'où vient cette idée ?
Si on le considère sous un autre angle, notre train-train quotidien a plutôt quelque chose de rassurant, voire d'apaisant et si nous sommes apaisés, nous sommes forcément moins stressés. La routine met en œuvre notre mémoire implicite, ces fameux gestes accomplis sans même y réfléchir et c'est ce qui nous permet de nous organiser au quotidien et de structurer notre pensée ; à condition bien sûr, qu'elle soit positive. Finalement avec nos manies, nous nous constituons un socle réconfortant, celui qui va nous permettre de mener de grands projets.

La routine est un réel facteur d'efficacité : il n'y a qu'à voir l'exemple des sportifs qui, parce qu'ils pratiquent un entraînement régulier en suivant une certaine routine justement, obtiennent de meilleurs résultats. Il n'y a pas de secret, c'est parce que l'on va répéter les mêmes gestes au quotidien, qu'ils vont finir par devenir automatiques : c'est ainsi qu'il faut fonctionner pour l'acquisition des bonnes habitudes, quitte à devoir les mettre en place petit à petit.
Et même si leur mise en œuvre paraît pénible et nécessite de la persévérance, les bénéfices en valent vraiment la peine.

Il faut donc déjà commencer par identifier et éliminer les mauvaises habitudes, en pensant à celles qui sont « nécessaires » car comprendre que bon nombre de nos habitudes sont superflues permet d'appréhender le quotidien de manière différente. Les bonnes routines, quand elles ne tournent pas à l'obsession, sont aussi essentielles à une bonne hygiène alimentaire. Elles permettent de se dégager du temps pour soi (on va le voir avec le *miracle morning*) et puis elles nous évitent également la procrastination.

Instaurer de bonnes habitudes demande de l'engagement pendant un temps plus ou moins long (selon la difficulté qu'elles représentent, selon la période de la vie à laquelle on les entreprend, selon notre propre personnalité…). Mais que l'on soit plutôt « *miracle morning* » ou plutôt « *night routine* », ce qui est certain, c'est qu'elles nous seront bénéfiques.