

# Renaissance ou redevenir soi



WORKBOOK

← MASTERCLASS GRATUITE →

AVEC FRANCOISE HANOUL

# BIENVENUE DANS MON UNIVERS

Et si, en 2026, tu laissais le printemps faire son œuvre ?  
Nettoyer ce qui encombre, apaiser ce qui irrite,  
libérer ce qui pèse...  
et permettre à ton corps de renaître, naturellement.

En médecine chinoise, le printemps est la saison du Foie et de la Vésicule biliaire. C'est le moment où l'énergie recommence à circuler, où le corps sort doucement de la mise en veille de l'hiver pour se remettre en mouvement. Le Foie est l'organe du renouveau, de la détoxification et de la libre circulation. Il permet au corps de se nettoyer, aux émotions de s'exprimer, à l'élan vital de reprendre sa place.

Et si tes fringales, ta fatigue, ton ventre gonflé, ton moral en dents de scie... étaient en réalité le signe qu'il est temps de revoir ton hygiène de vie, justement pendant cette période de nettoyage qu'est le printemps ?

Tu n'as pas à "contrôler" ton corps. Tu peux apprendre à l'écouter, à comprendre ses signaux, ses émotions, ses blocages.

Parce que ton poids, ta digestion, ton énergie ne sont pas des accidents. Ils sont la conséquence directe de ton terrain interne, de ton hygiène de vie, de tes choix... et de ton niveau d'inflammation. Cette inflammation chronique peut-être qui t'empêche de perdre du poids, même quand tu fais tout bien.

Elle épuise ton système digestif, ton immunité, ton moral. Mais bonne nouvelle : elle n'est pas une fatalité.

En quelques jours seulement, avec des gestes simples, une alimentation logique et des explications précises, tu peux retrouver de la clarté, de la vitalité...  
et une vraie légèreté.

Bienvenue dans cet espace où l'on ne parle pas de régime, mais de régénération, de cuisine vivante, de terrain à rééquilibrer, de bien-être qui dure.

Pendant ces 5 jours de Masterclass "RENAISSANCE", tu vas te reconnecter à ton propre rythme, entrer pleinement en "mode PRINTEMPS" et apprendre à "SOUTENIR" ton organisme dans cette étape de nettoyage pour enfin te libérer des douleurs, du poids, des ballonnements, de la peau qui démange ou d'autres inconforts que tu peux éviter en mangeant des aliments adaptés à ton profil.

Si tu entends cet appel à l'intérieur et que tu choisis d'y répondre, je serai là pour t'accompagner dans cette Renaissance

MA MÉTHODE : HAPPYFOOD

# VOTRE COACH NUTRITION



## **Françoise Hanoul**

Hygiéniste Diététicienne  
et spécialiste de la santé digestive

Créatrice de la méthode HAPPYFOOD by FH,  
passionnée par la nutrition, je t'accompagne  
dans la gestion de ton poids,  
la réduction des troubles digestifs, la diminution de  
ton inflammation et la reconquête de ton énergie.  
Ce workbook est conçu pour t'aider à mieux  
comprendre ton corps, à prioriser tes besoins, et à  
nourrir ton organisme de façon consciente  
pour retrouver équilibre et bien-être.

# RENAISSANCE OU SE RECONNECTER À SOI

*UNE MISE AU POINT...*

**Ce carnet est là pour t'aider à te reconnecter à ton corps, à comprendre ses signaux et à observer en toute bienveillance ce que tu lui donnes chaque jour. Il n'y a pas de bon ou de mauvais élève ici. Juste toi, ton corps, ton énergie... et quelques déclics !**

# RENAISSANCE

## ENTRE BIEN-ÊTRE ET EXCÈS, IL Y A UN CHEMIN

Tu vas faire un état des lieux de ton organisme, de ton image et de ce que tu aimerais atteindre comme résultats, en te basant sur ton alimentation et ta nutrition.

Ma méthode va te donner les outils pour évaluer ton niveau d'énergie actuel, amorcer un vrai changement, et surtout mieux comprendre l'énergie de tes organes — en particulier ceux qui assurent le nettoyage. Ce sont eux, la clé pour mieux gérer ton poids, diminuer tes douleurs, et retrouver un vrai boost d'énergie.

Tu vas découvrir en quoi le printemps influence ton organisme : ta prise ou ta perte de poids, la qualité de ta peau, et bien plus encore.

Après cette masterclass de 5 jours, tu seras capable de te situer, et de voir concrètement l'impact des saisons sur ton corps et sur tes choix alimentaires.

**Ce qui fait la différence entre les gens, ce n'est pas le nombre de kilos en trop mais plutôt la connaissance des solutions existantes pour les perdre sans les reprendre ensuite.**





1

**Quels sont mes  
habitudes ?**

**Lundi 9 février  
à 20h00**

# RENAISSANCE

## TOUS LES JOURS, NOUS FERONS DES EXERCICES ENSEMBLE.

Bienvenue dans ton espace de  
transformation !

Chaque jour, on va avancer ensemble à  
travers des exercices simples mais puissants  
pour t'aider à mieux comprendre tes  
habitudes alimentaires et amorcer des  
changements durables.

Avoir ton workbook sous la main, c'est un  
vrai plus : il sera ton compagnon de route  
tout au long de cette aventure.  
Prends le temps d'y écrire, de réfléchir, de te  
questionner.

Premier exercice :

Tout commence dans la tête.

Choisis une photo avec le style, la silhouette  
ou l'objectif idéal que tu as pour toi :  
svelte, sportive ou élégante.

Et tu y colles une photo de ta tête à la place  
de la tête de ton modèle idéal.

Une image claire de ton objectif, va te donner  
les idées et le courage de l'atteindre.

Au fil des soirées en live, on parcourra  
ensemble les différents exercices pour t'aider  
à avancer, te donner des clés, et surtout  
transformer tes prises de conscience  
en actions concrètes.



# RENAISSANCE

## JE FAIS LE POINT



Exercice 2 :

Prendre conscience de ce que tu apportes à ton organisme, est essentiel pour retrouver l'équilibre et adapter ton alimentation à tes besoins.

Je t'invite à noter chaque jour, pendant 7 jours, les éléments suivants pour mieux comprendre ta routine alimentaire :

- Les compléments de soutien que tu consommes (vitamines, minéraux, bactéries intestinales, oméga 3, antioxydants)
- Le poids de la nourriture que tu mets dans ton assiette
- Les catégories d'aliments (végétaux, protéines, féculents, lipides) présents à chaque repas
- Ce que tu as mangé
- Les moments de grignotage dans ta journée
- La nature du grignotage (ce que tu manges entre les repas)
- La quantité d'eau plate pure (sans ajout) que tu bois chaque jour

Ce suivi va te permettre de prendre du recul, d'identifier tes habitudes et de repérer les ajustements à mettre en place pour optimiser ton bien-être et ton énergie.

**J'imprime la feuille suivante et je m'engage  
à faire le challenge de 7 jours**

| <b>Jour</b>     | <b>Nutrition</b> | <b>Poids de la nourriture</b> | <b>Catégories d'aliments</b> | <b>Menu</b> | <b>Horaire du grignotage et nature</b> | <b>Quantité d'eau / journée</b> |
|-----------------|------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|--|---------------------------------|
| <b>Lundi</b>    |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Mardi</b>    |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Mercredi</b> |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Jeudi</b>    |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Vendredi</b> |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Samedi</b>   |                  |                               |                              |             |  |                                 |
| <b>Dimanche</b> |                  |                               |                              |             |  |                                 |



**2**

**Quelles  
améliorations  
voudrais-tu  
pour toi ?**

**Mardi 10 février  
à 20h00**





**3**

**Ton corps te parle.**

**Mercredi 11 février  
à 20h00**

# LES QUESTIONS SONT LES RÉPONSES

**Le matin ; quel est ton niveau d'énergie ?**

Génial

Moyen

Fatigué.e

**Après le repas, quel est ton niveau d'énergie ?**

Apaisée

Besoin d'un petit +

J'ai faim

**Durant le repas, guettes-tu le sentiment de satiété ou c'est ta gourmandise qui te dirige ?**

-----

**Par quoi commences-tu ton repas et par quoi le termines-tu ?**

-----

**Quelle quantité d'eau prends-tu en journée et quel type de boissons préfères-tu ?**

-----

-----

**Que penses-tu de prendre régulièrement des compléments alimentaires pour soutenir ta digestion et ton niveau d'énergie ?**

-----

-----

**Comment te sens-tu après le sport ou après avoir marché 2 heures par ex. ?**

-----

**Que penses-tu de l'importance de passer une bonne nuit de sommeil ?**

-----



**Rien ne force une  
graine à éclore.  
Le bon contexte  
suffit.**

**HappyFood**



**4**

**Tu as de  
l'inflammation.  
et des  
ballonnements ?**

**Jeudi 12 février  
à 20H00**

# L'INFLAMMATION SILENCIEUSE : CE FEU INVISIBLE QUI T'EMPÊCHE D'AVANCER

## Question 1 :

Quels types de douleurs as-tu ?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## Question 2 :

Quel est ton niveau de douleur en général ? Sur une échelle de 1 à 10 (1 = peu de douleurs) et explique pourquoi svp.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## Question 3 :


Qu'as-tu déjà mis en place pour diminuer tes douleurs sans succès ?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

## Question 4 :

Quelles solutions as-tu trouvées pour améliorer ton état ?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |



**La vraie  
liberté,  
c'est de  
choisir  
ce qui te fait  
du bien,  
pas ce qui  
te fait envie**

HappyFood



**5**

**Je réponds à  
vos questions**

**Vendredi 13 février  
à 20h00**



**S'aimer soi-même,  
c'est le début d'une  
histoire d'amour qui  
durera toute une vie**

**Oscar Wilde**

TOUS LES JOURS,  
TU ES UNE NOUVELLE PERSONNE



**LE PRINTEMPS S'INSTALLE  
QUAND L'INTERIEUR S'ALLEGE**

**APPRENDS  
TESTE  
ET TRANSFORME-TOI**

Bravo d'être allé(e) jusqu'au bout de ce workbook !  
Rejoins dès maintenant mon groupe Facebook privé  
"Alimentation et Vitalité" : [clique ici](#)  
pour échanger, poser tes questions  
et pour suivre en direct ou en replay mes 5 jours de  
Masterclass.

Pense aussi à bloquer les 5 dates de la masterclass :  
je te partagerai encore plus de conseils, d'astuces et de  
recettes pour te transformer.

Je me réjouis de t'accompagner dans cette belle aventure !

# MERCI

Merci d'avoir suivi ce workbook,  
et bravo pour ton engagement

Tu viens de poser un acte concret pour te reconnecter  
à ton corps, alléger ce qui pèse,  
et préparer un printemps plus conscient, plus vital, plus  
serein en vue d'une belle transformation pour l'été.

Fini les régimes frustrants ou les injonctions  
contradictoires.

Place à une alimentation enracinée, vivante,  
respectueuse  
de TON rythme.

Une alimentation qui soutient ton énergie, ton humeur  
et ton équilibre digestif.

Tu veux aller plus loin ?

Tu sens que c'est le bon moment pour retrouver  
ta vraie vitalité intérieure ?

Réserve ton appel découverte gratuit de 30 minutes  
avec moi.

Un moment rien qu'à toi, pour faire le point  
et recevoir des conseils personnalisés.

[Clique ici](#)

Et si ce workbook t'a plu, partage-le avec une amie :  
semmer le bien-être, c'est déjà nourrir le monde  
autrement.

On se retrouve le lundi 9 février à 20h00 pour le  
premier jour de ma masterclass RENAISSANCE  
gratuite.

5 jours ensemble pour te reconnecter à ton assiette,  
à ton corps, et à ton désir de t'alléger.

À très vite dans mon groupe Facebook fermé :  
Alimentation et Vitalité : [clique ici](#)

