

Agapes ou l'art de l'équilibre



WORKBOOK
← MASTERCLASS GRATUITE →
AVEC FRANCOISE HANOUL

BIENVENUE DANS MON UNIVERS

Et si, cette année, ni tes allergies, ni ton inflammation, ni tes kilos en trop, ni la hantise de la petite robe noire, ni même ton manque de moral... n'avaient plus le pouvoir de gâcher ton hiver et tes fêtes de fin d'année ?

En médecine chinoise, l'hiver est la saison des reins et de la vessie. C'est le moment de préserver ton énergie vitale, de ralentir et de revenir à l'essentiel.

Les reins sont considérés comme la réserve de ton énergie vitale, celle qui te permet de traverser les années et de rester en forme malgré le temps qui passe.

La vessie, quant à elle, agit comme un filtre et un réservoir : elle aide ton corps à éliminer ce qui l'encombre.

Pendant l'hiver, il est donc primordial de ralentir, de te réchauffer, de nourrir ton organisme en profondeur. C'est une saison de repos et de ressourcement, qui prépare le terrain pour le renouveau du printemps. L'acidité doit être pourchassée pour soutenir ta vessie et tes reins.

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 repos qu'est l'hiver ?

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 claires, 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 "AGAPES ou l'art de l'équilibre", tu vas te reconnecter à ton propre rythme, entrer pleinement en "mode hiver" et apprendre à "gérer" tes fêtes.

Alors, si tu ressens cet appel et que tu veux vivre cette fin d'année autrement, je serai ravie de t'accompagner.

MA MÉTHODE : HAPPYFOOD

VOTRE COACH NUTRITION



FRANÇOISE HANOUL

Hygiéniste Diététicienne
et spécialiste de la santé digestive

Créatrice de la méthode HAPPYFOOD, 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.

J'ai mis la table. Tu viens manger à la maison ?

LES AGAPES

OU L'ART DE L'ÉQUILIBRE

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 !

AGAPES

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 la saison d'hiver 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 10 Nov.
à 12H30**

AGAPES

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 de toi avec le style, la silhouette ou l'objectif que tu as : manger avec plaisir ou rires entre amis.

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.



AGAPES

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**

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



2

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

**Mardi 11 Nov.
à 12H30**



3

Ton corps te parle.

**Mercredi 12 novembre
12h30**

LES QUESTIONS SONT LES RÉPONSES

Le matin ; quel est ton niveau d'énergie ?

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

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

Quels signaux écoutes-tu pour arrêter de manger ?

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 nuit de sommeil ?

LES QUESTIONS SONT LES RÉPONSES

Comment vis-tu une invitation à manger en dehors de chez toi ?

Que mets-tu en place pour améliorer ce moment de partage ?

As-tu du plaisir à inviter des personnes à manger chez toi ?


Peux-tu expliquer pourquoi tu invites ou tu n'invites pas ?

Comment penses-tu que tu pourrais améliorer l'expérience de tes amis qui viennent manger chez toi ?

Que penses-tu des fêtes de fin d'année ?

Quels sont tes manques ou tes besoins pour mieux profiter des fêtes de fin d'année ?

Quelles décisions prends-tu pour améliorer cette situation ?



La peur de l'excès
gâche souvent
le plaisir

HappyFood



4

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

**Jeudi 13 Nov.
à 12H30**

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 :

De quoi te plains-tu souvent ? Fatigue, douleurs, digestion, transit, mal-être, peau, moral...

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 14 Nov
à 12H30**

A warm, inviting living room decorated for Christmas. In the background, a large Christmas tree is adorned with numerous warm white lights, creating a bokeh effect. The room is lit by natural light from a window and a chandelier. In the foreground, a dining table is set with a white tablecloth, a glass of wine, a glass of champagne, and a centerpiece of greenery and gold ornaments. A lit candle in a gold holder is also visible on the table.

**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



L'ART DE L'ÉQUILIBRE

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 Nutrition" : [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 !
Et je te prépare des bonnes recettes pour des fêtes légères.
Prêt(e) à commencer ? 🚀

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 hiver plus conscient, plus vital, plus
serein en vue des fêtes de fin d'année.

Fini les régimes frustrants ou les injonctions
contradictaires.

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 :
semer le bien-être, c'est déjà nourrir le monde
autrement.

On se retrouve le lundi 10 novembre à 12h30 pour le
premier jour de ma masterclass AGAPES gratuite.
5 jours ensemble pour te reconnecter à ton assiette,
à ton corps, et aux plaisirs de la fin de l'année.

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

