

LES 3-4-5 MARS  
À 20H30



Votre manuel pour ma Masterclass

**HAPPYFOOD  
ET VOUS**

[ALIMENTATIONETNUTRITION.COM](http://ALIMENTATIONETNUTRITION.COM)

HAPPYFOOD ET VOUS  
**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 vous accompagne dans la gestion de votre poids, la réduction des troubles digestifs, la diminution de votre inflammation et la reconquête de votre énergie.**

**Ce workbook est conçu pour vous aider à mieux comprendre votre corps, à prioriser vos besoins, et à nourrir votre organisme de façon consciente pour retrouver équilibre et bien-être.**

## CE QUE JE VOUS PROPOSE

En tant que praticienne, je suis régulièrement préoccupée par les plaintes récurrentes de mes patients et clients. Qu'il s'agisse de problèmes de surpoids et de leurs conséquences sur le bien-être (douleurs articulaires, mauvais sommeil, dépression), de troubles digestifs (allergies, reflux, troubles du sommeil, troubles alimentaires ou mentaux), ou encore de manque d'énergie et de burn-out, il est clair que chacun vit un déséquilibre qui impacte profondément son bien-être.

Ce workbook accompagne la masterclass HAPPYFOOD et VOUS pour vous permettre de faire le point sur vos besoins spécifiques. Vous apprendrez à prioriser les actions qui feront la différence pour votre bien-être, et à apporter à votre organisme les nutriments et l'alimentation qui lui correspondent réellement.

L'objectif ici n'est pas de suivre un énième régime. C'est de reprendre le pouvoir de décision sur votre propre corps, d'apprendre à l'écouter et à comprendre ses besoins. Il s'agit de cesser de vous en remettre aux régimes, aux "avis extérieurs" qui ne vous expliquent pas le "pourquoi" de chaque aliment. Avec HAPPYFOOD et VOUS, vous devenez l'expert de votre propre bien-être !

HAPPYFOOD ET VOUS

# RETROUVEZ VOTRE POUVOIR

Vous allez faire l'état des lieux de votre organisme, de votre image et de ce que vous voudriez atteindre comme résultats en vous basant sur votre alimentation et de votre nutrition.

Ma méthode va vous donner les outils pour évaluer votre niveau d'énergie actuel pour amorcer ce changement et surtout avoir une idée plus claire sur l'énergie de vos organes, principalement, de vos organes de nettoyage qui sont la clé d'une bonne gestion de poids, une diminution de vos douleurs et un boost au niveau de votre énergie.

Vous allez apprendre comment votre corps fonctionne. Quels sont les liens entre les organes et prendre conscience des éventuelles habitudes que vous avez qui ralentissent voire qui paralysent votre bien-être.

Après cette masterclass de 3 jours, vous serez à même de vous situer et de décider par où votre reprise en main personnelle va commencer.

**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.**



## MES OBJECTIFS

**ECRIVEZ ICI OU DANS VOTRE CARNET CE QUE VOUS VOUDRIEZ AMÉLIORER DANS VOTRE VIE AU NIVEAU DE VOTRE POIDS, DE VOTRE BIEN-ÊTRE OU DE VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE.**

**(EX : J'AIMERAIS QUE MA DIGESTION SOIT SANS REFLUX ET SANS BALLONNEMENTS)**

**J'AIMERAIS QUE MA DIGESTION SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON TRANSIT SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON SOMMEIL SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON SYSTÈME NERVEUX SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON MORAL SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON NIVEAU DE DOULEURS SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MA PEAU SOIT :**

**J'AIMERAIS QUE MON NIVEAU D'ÉNERGIE SOIT :**

A young woman with blonde hair and glasses is sitting by a window. She is holding a smartphone in her left hand and a white cup of coffee in her right hand. The background shows a view of a city with buildings and trees. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangle.

“  
**Que ton  
aliment soit ton  
premier  
médicament**

Hippocrate

# CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE DURANT LA MASTERCLASS

**J1**

## CONNAITRE LE NIVEAU D'ÉNERGIE ET L'ÉTAT DE SES ORGANES

Nous commencerons par un diagnostic personnel : Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Je vous donne des outils pour vous évaluer vous-même et ainsi pouvoir vous contrôler et faire des écarts calculés. Nous verrons en plus l'importance des organes de nettoyage et leur rôle dans la gestion du poids et du bien-être.

**J2**

## DES SOLUTIONS POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

Après avoir fait le point, place aux solutions concrètes

- Comment votre alimentation influence votre énergie, votre digestion et votre poids ?
- Je vous expliquerai les erreurs alimentaires courantes et leurs conséquences. Vous pourrez ainsi changer en conscience : comprendre pour mieux agir et transformer vos habitudes sans frustration

**J3**

## LA PUISSANCE D'UNE ROUTINE SAINE

Les bonnes intentions ne suffisent pas, il faut les ancrer dans ton quotidien.

- Pourquoi les mauvaises habitudes sont un piège et comment en sortir ?
- Je vous aide à construire votre routine alimentaire saine et durable. Nous verrons la puissance d'un rituel gagnant pour une énergie au top et un poids équilibré.

# LES POINTS FORTS QUE NOUS DEVELOPPERONS

## ALCALINISER

Votre corps n'est pas une poubelle. Arrêtez l'acidité qui vous épuise. Equilibrez ce que vous mangez.

## FACILE À DIGÉRER

Une digestion fluide, c'est plus d'énergie, moins de ballonnements et une perte de poids naturelle.

## IMPORTANCE DES VÉGÉTAUX

Les végétaux sont vos meilleurs alliés : ils nourrissent, alcalinisent et nettoient le corps pour une vitalité au top.

## LE SUCRE EST UNE DROGUE

Il épuise votre énergie, dérègle votre appétit, votre production d'hormones et bloque votre perte de poids.

## LES HEURES DE TRAVAIL DE TES ORGANES

Respectez leurs horaires et vous allez optimiser votre digestion, votre énergie et votre régénération naturelle.

## LES MODES DE CUISSON


Vous pouvez détruire ou préserver les nutriments que vous mangez. Choisissez des modes de cuisson qui vous aident .

## JE M'OFFRE UNE BONNE NUTRITION

Je veille à prendre des compléments qui pallient au déficit des sols et qui comblent les carences de mon assiette

## JE M'HYDRATE

Il n'y a que l'eau plate sans rien dedans qui va vous nettoyer, vous hydrater et vous aider à perdre du poids. .



**|| On devient ce  
qu'on mange.  
Mange ton  
boudin,  
Nathalie !**

**||  
François Pirette**

# JE FAIS LE POINT

Prendre conscience de ce que vous apportez à votre organisme est essentiel pour retrouver l'équilibre et adapter votre alimentation à vos besoins.

Je vous invite à noter chaque jour, pendant 7 jours, les éléments suivants pour mieux comprendre votre routine alimentaire :

- Les compléments de soutien que vous consommez (vitamines, minéraux, bactéries intestinales, Omega 3, antioxydants)
- Le poids de la nourriture que vous mettez dans votre assiette
- Les catégories d'aliments (végétaux, protéines, féculents, lipides) présents à chaque repas
- Ce que vous avez mangé
- Les moments de grignotage dans la journée
- La nature du grignotage (ce que vous mangez entre les repas)
- La quantité d'eau plate pure (sans ajout) que vous buvez chaque jour

Ce suivi vous permettra de prendre du recul,  
d'identifier vos habitudes  
et de repérer les ajustements à mettre en place  
pour optimiser votre bien-être et votre 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						



||

**Je n'ai jamais voulu  
être une de ces  
femmes qui  
s'affament pour  
rester mince.  
Je veux me sentir  
bien dans mon  
corps, quelle que  
soit sa taille.**

**Kate Winslet**

# ETAT DES LIEUX DE MES DOULEURS

## Question 1

Quels types de douleurs avez-vous ?



## Question 2

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



## Question 3

Quel est votre niveau d'énergie en général ? Sur une échelle de 1 à 10 ( 1 = peu d'énergie) et expliquez pourquoi svp.



## Question 4

De quoi vous plaignez-vous régulièrement ? Douleurs, mal-être, peau, moral...



TOUS LES JOURS,  
TU ES UNE NOUVELLE PERSONNE



HAPPYFOOD ET VOUS

# APPRENDS TESTE ET TRANSFORME-TOI

**Bravo d'avoir été au bout de ce workbook !  
Rejoignez dès maintenant mon groupe Facebook privé  
"Alimentation et Nutrition" pour échanger, poser vos questions  
et suivre en direct ou en replay mes 3 jours de Masterclass.  
Bloquez aussi les 3 dates de ma masterclass où je vous partagerai  
encore plus de conseils, d'astuces et de recettes  
pour VOUS transformer.**

**Je me réjouis de vous accompagner dans cette belle aventure !**

**Prêt(e) à commencer ? 🚀**

# MERCI

Merci d'avoir suivi ce workbook et de faire partie de cette belle aventure vers un corps plus léger, une alimentation qui vous respecte et un moral au top.

Fini les privations, place au bien-être durable.

Pour aller plus loin, retrouvez-moi sur Facebook et Instagram pour encore plus de conseils et d'astuces au quotidien (Francoise Hanoul)

Partagez ce que vous apprenez avec vos amis et aidez-les, eux aussi, à transformer leur bien-être !

Rendez-vous également sur ma plateforme de formation pour découvrir encore plus d'infos et de ressources :

[alimentationetnutrition.com](http://alimentationetnutrition.com)