

# Satiété et légèreté

Retrouve un corps apaisé, une énergie stable  
et cette sensation profonde d'avoir assez mangé



WORKBOOK

← MASTERCLASS GRATUITE →

AVEC FRANCOISE HANOU

# BIENVENUE DANS MON UNIVERS

**Et si, pour une fois, tu laissais l'été te traverser  
plutôt que de lui résister...  
Comme une saison qui ne demande rien,  
mais qui révèle tout.**

Laisser tomber les tensions inutiles, déposer ce poids discret que tu portes depuis trop longtemps, te délester de cette image de toi un peu lourde, un peu fatiguée, parfois en décalage avec ce que tu ressens profondément...  
et respirer autrement.

L'été n'est pas une injonction à changer, c'est un espace pour te retrouver.

En médecine chinoise, c'est la saison du Cœur, celle de la clarté, de la présence et de la joie. L'énergie circule, s'ouvre, s'exprime. La Rate soutient la digestion et cette intelligence subtile du corps : savoir nourrir... et savoir s'arrêter. Mais quand cet équilibre se trouble, tu peux manger sans être rassasiée, multiplier les envies, chercher à combler un vide sans jamais vraiment l'apaiser.

Ce n'est pas de la faim... c'est autre chose. Un inconfort, une émotion, une absence de satisfaction. Alors tu remplis, tu ajustes, tu contrôles... et plus tu forces, plus cela t'échappe.

Et si tu n'avais rien à contrôler ? Si ton corps n'était pas contre toi, mais simplement désaccordé ? Derrière ces signaux, il y a un terrain, une inflammation silencieuse, un système digestif épuisé... mais aussi une part de toi qui demande à être entendue autrement.

Et pourtant, ton corps sait. Il sait revenir à l'équilibre, retrouver la fluidité, te ramener à cette sensation simple : manger, puis s'arrêter naturellement, sans lutte, sans manque, sans bruit intérieur. Retrouver la satiété, ce n'est pas se restreindre, c'est se reconnecter.

En quelques jours, avec des ajustements justes et une compréhension plus fine de ton fonctionnement, ton ventre s'allège, ton énergie se stabilise, ton esprit s'éclaire... et tu reviens à toi. Ce que je te propose ici n'est pas une méthode de plus, mais un retour à cette intelligence que tu portes déjà. Si ces mots résonnent en toi, c'est peut-être simplement le moment de t'écouter autrement.

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.

# SATITÉ ET LÉGÈRETÉ OU EN FINIR AVEC LES ENVIES

*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 !**

# SATIÉTÉ ET LÉGÈRETÉ

## TON CORPS NE DEMANDE PAS MOINS, IL DEMANDE MIEUX

Tu vas commencer par poser un regard honnête et apaisé sur ton organisme, sur ton image, et sur ce que tu souhaites réellement transformer. Observer là où tu en es aujourd'hui, comprendre ce que ton alimentation et ta manière de te nourrir créent dans ton corps, sans jugement, mais avec lucidité.

Ma méthode va t'apporter des repères concrets pour évaluer ton niveau d'énergie, amorcer un changement en profondeur, et surtout mieux comprendre l'intelligence de ton corps — notamment celle de tes organes qui régulent, transforment et allègent. Ce sont eux qui influencent ta capacité à gérer ton poids, à apaiser tes inconforts, et à retrouver une énergie stable et durable.

Tu vas aussi découvrir à quel point l'énergie de l'été impacte ton organisme : ta sensation de satiété, ta digestion, ton rapport au plaisir, ton niveau d'énergie, la qualité de ta peau... et cette capacité à te sentir légère, à l'intérieur comme à l'extérieur.

À l'issue de ces 5 jours de masterclass, tu seras capable de te situer avec clarté, de comprendre concrètement l'influence des saisons sur ton corps, et d'ajuster tes choix alimentaires avec plus de justesse, en lien avec ce dont ton organisme a réellement besoin.

**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**

**Nettoie ton  
organisme pour  
t'affiner**

**Lundi 18 mai  
à 20h00**

# SATIÉTÉ ET LÉGÈRETÉ

## 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 important. Choisis-tu des aliments essentiels ou non-essentiels, pour te remplir plutôt que de te nourrir.

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

- Le poids de la nourriture que tu mets dans ton assiette. Tu pèses les aliments que tu prends pour te faire une idée des quantités.
- Les catégories d'aliments (végétaux, protéines, féculents, lipides) présents à chaque repas
- Ce que tu as mangé
- Note aussi les moments de grignotage dans ta journée et leur nature.
- La quantité d'eau plate pure (sans rien dedans) 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 et ainsi trouver des solutions pour remplacer ce que tu juges bon d'arrêter de manger.

**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 19 mai  
à 20h00**





**3**

**Ton corps  
te parle**

**Mercredi 20 mai  
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 ?**


-----

**Quelles sont tes tentations irrésistibles ? Par quoi pourrais-tu les remplacer ?**

-----

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

-----



**La satiété est une porte.  
La légèreté est  
le chemin.**

**HappyFood**

4

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

**Jeudi 21 mai  
à 20H00**



# SATIÉTÉ ET LÉGÈRETÉ

## ET SI TES DOULEURS ET DES TROUBLES VENAIENT DE TES EXCÈS ?

### Question 1 :

Quels types de douleurs/ souffrances as-tu ?


### Question 2 :

Quel est ton niveau de douleur / souffrance en général ?

Sur une échelle de 1 à 10 ( 1 = peu de douleurs)


### Question 3 :

Quels sont les excès alimentaires que tu fais et dont tu as conscience ? Leur nature et ce qu'ils t'apportent.


### Question 4 :

Quelles solutions as-tu trouvées jusqu'à présent pour dire "j'ai assez" ??




**Votre équilibre  
n'est pas à créer,  
il est à révéler.**

5

**Je réponds à  
vos questions**

**Vendredi 22 mai  
à 20h00**



A close-up photograph of a sunflower in the foreground, with several other sunflowers blurred in the background. The scene is set in a field with green foliage. The quote is overlaid in white text on the right side of the image.

||

**La modération  
est la clé  
de la durée.**

||

**Sénèque**

TOUS LES JOURS,  
TU ES UNE NOUVELLE  
PERSONNE

**SATIÉTÉ ET LÉGÈRETÉ**  
AFFINE TA SILHOUETTE POUR L'ÉTÉ  
Un corps léger et un corps qui élimine



**L'ÉTÉ TE STIMULE**

***AFFINE TA SILHOUETTE PAS À PAS  
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 :  
du lundi 18 mai au vendredi 22 mai  
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 envers toi-même.  
Tu viens de faire un pas essentiel : revenir à ton corps,  
alléger ce qui pèse et ouvrir un espace plus conscient,  
plus serein.

Ici, il ne s'agit plus de contrôler, mais d'écouter.  
D'accueillir ce moment simple où ton corps dit :  
j'ai assez... et de le respecter.

La satiété devient alors une évidence, une justesse  
intérieure qui t'ancre, t'apaise et te guide sans effort.

Laisse les régimes et les injonctions derrière toi.  
Parce qu'au fond, se respecter commence là :  
savoir dire j'ai assez... et s'y tenir.

Tu veux aller plus loin ?  
Tu sens que c'est le bon moment pour retrouver  
ta vraie vitalité intérieure et voir tes douleurs  
diminuer ?

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 18 mai à 20h00 pour le premier  
jour de ma Masterclass SATIÉTÉ et LÉGÈRETÉ  
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](#)

