

19 - 20 - 21 - 22 - 23 MAI
À 20H30



Votre manuel pour ma Masterclass

VITAL'ÉTÉ

ALIMENTATIONETNUTRITION.COM

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 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.

VITAL'ÉTÉ

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 !

VITAL'ÉTÉ RETROUVE TON POUVOIR EN ÉTÉ

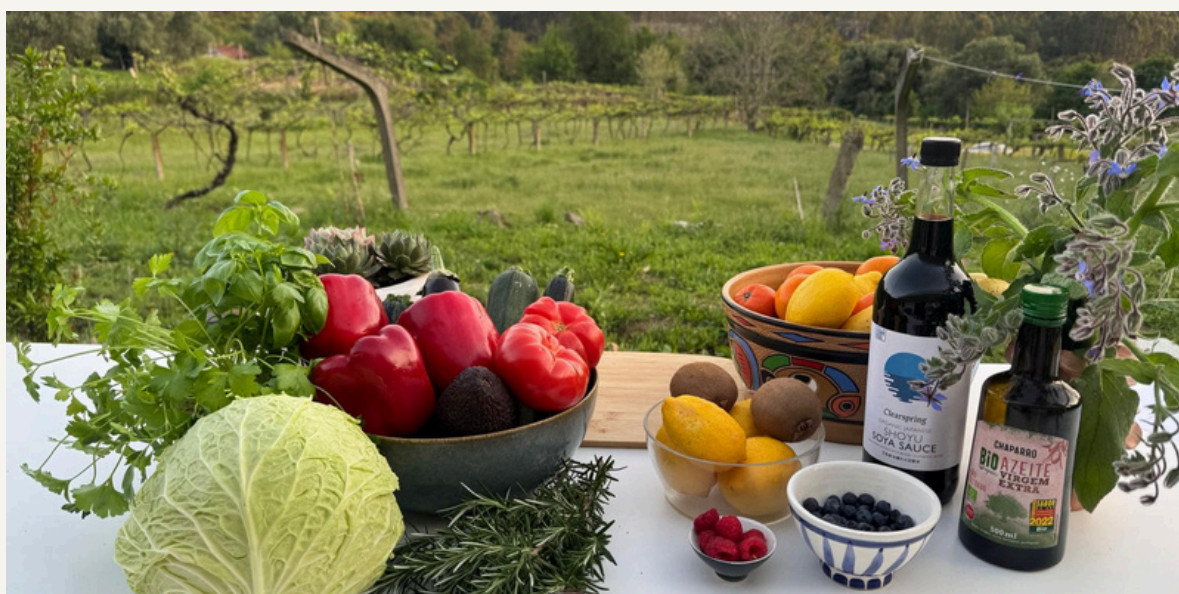
Tu vas faire un état des lieux de ton organisme, de ton image et de ce que tu aimerais atteindre comme résultats, en te basant sur ton alimentation et ta nutrition.

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'été 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.



VITAL'ÉTÉ

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 : pendant 7 jours, note tout ce que tu manges. Sans jugement, sans te censurer. L'idée est simplement de prendre conscience de tes habitudes, de tes automatismes, et de ta réalité alimentaire.

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.

Prête ? On commence ensemble !



VITAL' ÉTÉ

JE FAIS LE POINT

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						



**L'énergie est
le passeport
secret des
vraies vacances**

HappyFood

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 :

.....



||

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

||

HappyFood

VITAL'ÉTÉ

LES QUESTIONS SONT LES RÉPONSES

LE MATIN

Quel est ton niveau d'énergie
au réveil ?

APRÈS LE REPAS

Quel est ton niveau d'énergie
après avoir mangé ?

TON SOMMEIL

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

APRES LE SPORT

Comment te sens-tu après
avoir marché 2 heures par ex. ?

AU REPAS

Quand tu manges, écoutes-tu
ton corps ?

POUR ARRÊTER DE MANGER...

Quels signaux écoutes-tu
pour arrêter de manger ?

CÔTÉ NUTRITION

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

JE M'HYDRATE

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

A lush garden scene featuring a pond with a small fountain, a stone wall, and dense green foliage. The scene is captured in bright daylight, with sunlight filtering through the leaves.

||

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

Oscar Wilde

VITAL'ÉTÉ

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



VITAL'ÉTÉ

**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 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 !

Prêt(e) à commencer ? 🚀

RECETTE D'ÉTÉ

Me Sauce très fraîche pour vos crudités l'été

Ingrédients :

1 bon bol de yaourt nature au lait cru ou maison

3 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou votre mélange d'huiles.

1 cuillère à soupe d'eau

La quantité de jus de citron qui vous convient

Un peu de moutarde

shoyu, thym ou herbes fraîches.

Vous pouvez presser une gousse d'ail, couper finement une échalote...selon le goût.

Vous mélangez les ingrédients.

A garder dans un bocal au frigo.

Riche en bonnes bactéries intestinales et alcalinisant grâce au shoyu.

Se conserve facilement au frigo



RECETTE D'ÉTÉ

Me

Sauce à salade pour vos crudités l'été

(sans lactose)

Ingrédients :

1 c à café de moutarde

6 c à s d'huile de qualité (utilisez deux huiles en même temps, elles s'enrichissent l'une l'autre.

1 c à s de shoyu

Des herbes fraîches ou sauvages.

Des raisins secs si vous aimez.

La moutarde sert de liant, ne pas en abuser car c'est un produit vinaigré.

Le shoyu sale votre sauce.

A vous de goûter.

Vous mélangez le tout.

Variante : pour obtenir une sauce plus crémeuse, vous pouvez y ajouter de la crème de riz ou d'avoine

Se conserve facilement au frigo



MERCI

Merci d'avoir suivi ce workbook et bravo pour ton engagement !
Tu viens de faire un pas concret vers un corps plus léger, une
alimentation qui te respecte,
et surtout un moral au top pour profiter pleinement de ton été.

Fini les restrictions, place à un bien-être durable,
celui qui t'apporte de l'énergie, de la clarté et du plaisir dans l'assiette.

Tu veux aller plus loin, découvrir ta vraie énergie intérieure et
comprendre comment adapter ton alimentation à TA réalité ?

-> Réserve maintenant ton appel découverte gratuit de 30 minutes avec
moi

Un moment rien que pour toi, pour faire le point et recevoir des
conseils personnalisés.

[Clique ici pour prendre rendez-vous.]

Tu peux aussi partager ce workbook avec tes amis : aider les autres à
se sentir mieux, c'est déjà un acte d'amour.

A très vite sur mon groupe fermé ce lundi 19 mai pour la première
partie de ma masterclass à 20h30.