



*Mes indispensables pour
une cuisine vitalité*

Le guide dédié aux femmes
hypersensibles pour nourrir leur sérénité

Elodie Bailleul



Naturopathe à Avranches & en visio



Bienvenue dans votre parenthèse vitalité

Bonjour, je suis Elodie Bailleul, naturopathe passionnée par le lien entre l'assiette et l'apaisement intérieur.

Au fil de mes séances, j'ai vu se dessiner des points communs entre les femmes que j'accompagne. Elles ont souvent ce vécu si riche qui, parfois, devient lourd à porter. Derrière l'envie de bien faire, il y a ce doute qui s'installe, ce manque de confiance en soi et cette question qui revient : par où commencer ?

J'ai compris que ce dont elles ont besoin avant tout, c'est d'un espace de douceur. Un lieu où elles peuvent être écoutées sans jugement, se sentir enfin soutenues, comprises et valorisées dans leur grande sensibilité.

Ce guide est le prolongement de cette écoute. Je l'ai conçu comme un premier pas vers vous-même, pour vous redonner des repères simples et bienveillants, adaptés à votre réalité.

Au plaisir de se rencontrer près d'Avranches ou en visio !

Si vous me lisez, c'est sans doute que vous ressentez **ce besoin de retrouver de l'élan**, tout en respectant votre grande sensibilité. L'hypersensibilité est un magnifique cadeau, mais elle peut aussi nous rendre plus vulnérables à la fatigue et au stress environnemental.

Dans mon accompagnement, j'ai remarqué que la cuisine n'est pas seulement une question de nutriments. C'est un véritable levier pour **stabiliser vos émotions** et nourrir votre système nerveux en douceur.

J'ai conçu ce guide comme une boîte à outils simple et bienveillante pour vous aider à cultiver votre bien-être au quotidien, sans pression et avec beaucoup de gourmandise.

Belle lecture et surtout, prenez soin de vous.

Ce que nous allons explorer :

Mes alternatives saines et gourmandes	4
Cuisiner sans s'épuiser	5
Mes idées repas pour chaque moment de la journée	6
Aller plus loin ensemble	7



1 - Mes alternatives saines et gourmandes

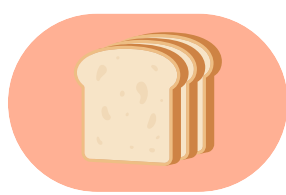
Quand on est hypersensible, notre corps réagit intensément à tout ce qu'il reçoit. Certains aliments, parfois trop stimulants ou inflammatoires, peuvent accentuer la fatigue ou l'irritabilité sans que l'on s'en rende compte.

L'idée n'est pas de tout supprimer ou de s'imposer des règles rigides, mais d'apporter de la douceur à votre système digestif et nerveux. En remplaçant simplement quelques ingrédients du quotidien par des alternatives plus digestes et nutritives, vous permettez à votre énergie (et votre moral !) de rester stable tout au long de la journée.

Voici quelques réflexes simples pour transformer vos recettes préférées en véritables soins de bien-être, sans perdre en gourmandise.

Au lieu du / des...

Je privilégie le / les...



pain blanc

pain au levain



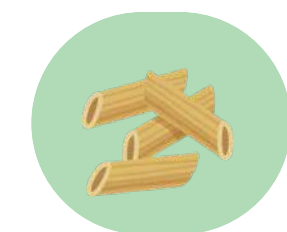
Pourquoi c'est top pour vous ?

Plus digeste, il soutient votre énergie sans fatiguer votre système nerveux.



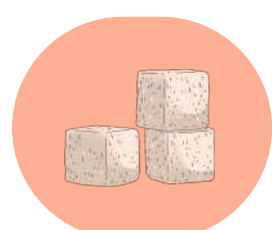
pâtes blanches

pâtes complètes



Pourquoi ?

Elles diffusent l'énergie lentement, ce qui évite les fringales et l'irritabilité.



sucre blanc

sirop d'agave ou le miel



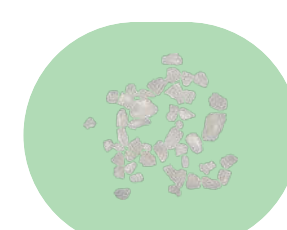
Pourquoi ?

Vous vous faites plaisir tout en préservant votre équilibre sans pic de fatigue.



sel de table

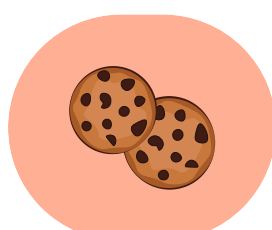
sel gris ou le gomasio



Pourquoi ?

Le sel gris apporte des minéraux essentiels sans faire gonfler.

Le gomasio (sel + sésame) permet de diviser par 10 votre dose de sel tout en ajoutant un goût de noisette addictif !



gâteaux industriels

un fruit + un carré de chocolat noir



Pourquoi ?

Vous avez un vrai plaisir sensoriel qui apaise le stress sans saturer votre corps.

2 - Cuisinier sans s'épuiser

Mes clés pour préserver votre énergie au quotidien

Par expérience, le soir, la simple idée de préparer un repas peut sembler être une montagne. Entre la fatigue de la journée et la surcharge sensorielle, **cuisiner** ne doit pas être une corvée supplémentaire, mais **un moment de retour à soi**.

Pour retrouver du plaisir en cuisine sans y laisser votre énergie, voici **3 réflexes simples à adopter** dès ce soir :



L'astuce "Double-Gagnant" :

Ne cuisinez jamais pour un seul repas. Faites toujours cuire une double portion de céréales (riz, petit épeautre), de légumes et de protéines. C'est votre déjeuner de demain déjà prêt !



Les surgelés bruts :

Les légumes surgelés nature (déjà coupés) sont vos meilleurs alliés. Ils préservent les vitamines et vous évitent la corvée de découpe les soirs de grande fatigue.



Le rituel de l'eau :

Avant de toucher à une seule casserole, buvez un grand verre d'eau. Cela **calme votre système nerveux** et prépare votre corps à digérer dans la douceur.

Le mot bienveillance



Chaque nouveau pas est une avancée ! Vous pouvez **vous féliciter** quand vous y arrivez. Et quand ce n'est pas le cas, demain est un autre jour :)

3 - Mes idées repas pour chaque moment de la journée

Quand faire du bien à son corps et à son esprit commence dans l'assiette

Le petit-déjeuner : l'énergie durable

Pour éviter le coup de barre de 11h et les fringales de sucre.

La base : 2 tranches de pain (au levain ou semi-complet).

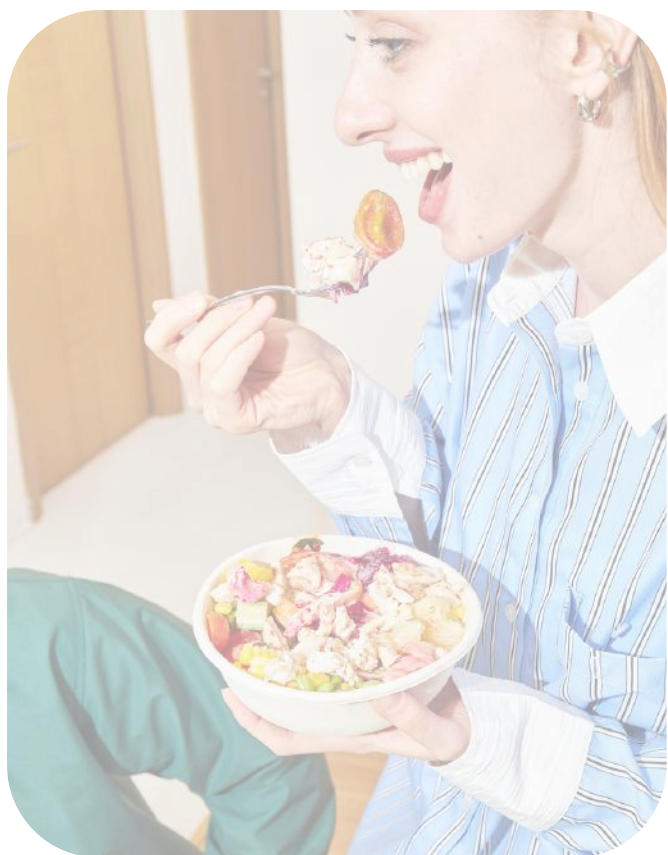
La touche "Elodie" : au lieu de la confiture, on tartine généreusement de purée d'amandes.

Le petit plus : une boisson chaude non sucrée.

Et si on n'a pas faim le matin ?

L'écoute de vos sensations est votre meilleure boussole.

Décalez simplement votre apport de protéines au déjeuner pour soutenir votre énergie de la journée. Un grand verre d'eau tiède ou une infusion suffisent pour commencer la journée en douceur.



Le déjeuner : l'équilibre vitalité

Le repas complet pour tenir la journée sans être fatiguée

La base : une portion de viande blanche ou de poisson, accompagnée de féculents (riz, pâtes, etc complets 🍌).

La touche "Élodie" : vous composerez la moitié de votre assiette avec des légumes de saison (cuits ou crus). Ce sont eux qui protègent votre digestion.

Le geste simple : assaisonnez avec une bonne huile d'olive ou de colza. Et oui, nos cellules sont composées de gras alors on leur rend service en leur en apportant ! Votre corps fonctionnera mieux et ça, sans prendre de poids !

Le dîner : l'invitation au calme

La journée a peut-être été longue et difficile alors rien de tel que de préparer le repas qui va contribuer à notre sommeil réparateur.

La base : un plat plus léger, comme une poêlée de légumes (oui, encore eux !) ou une soupe maison avec une petite portion de protéines faciles à digérer (poisson blanc ou protéines végétales).

La touche "Élodie" : limitez les excitants (alcool, plats préparés) et privilégiez les cuissons douces (vapeur, étouffée).



4 - Aller plus loin ensemble

Ces quelques pages vous ont inspirée ? C'est le signe que vous êtes prête à vivre votre quotidien avec plus de douceur. Je ne peux que vous encourager à faire ce premier pas dès maintenant !

Si vous craignez de vous décourager, la motivation pouvant être plus éphémère quand on est seule. Sachez que je suis là pour répondre à vos questions et échanger sur vos problématiques. Prendre conscience de ses besoins, c'est déjà une immense victoire.

Pour les aventurières ou impatientes, je vous propose un défi à faire dès aujourd'hui :



Essayez de manger un peu plus tôt le soir ou en moindre quantité. Il se peut que vous retrouviez votre appétit matinal et que vous voyiez la différence sur la balance !

A quoi s'attendre lors de notre rencontre ?

Parce que ce sont mes clientes qui le savent le mieux, je vous propose de citer quelques mots de l'une d'entre elles :



Tout se fait dans la douceur, l'écoute et la compréhension, et ça, c'est ce dont on a absolument besoin. Dès la première séance, beaucoup de choses se sont éclaircies.

- Agnès



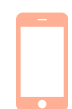
Pour me retrouver



A mon bureau : 4 Impasse des Bouleaux 50870 Chavoy



Sur rendez-vous : contact@naturelodie.fr / 06.37.60.29.78



Ou me suivre sur les réseaux : [Instagram](#) ou [Facebook](#)

Si la naturopathie est floue pour vous, voici quelques détails

Mon métier consiste en une approche globale qui vise à préserver et optimiser votre vitalité par des moyens naturels (alimentation, gestion du stress, plantes...). Elle se complète à la médecine conventionnelle pour vous offrir des clés et ainsi devenir actrice de votre bien-être au quotidien.

Note importante : Les conseils de ce guide sont donnés à titre informatif pour soutenir votre hygiène de vie. Ils ne constituent en aucun cas un diagnostic, ne se substituent pas à un avis médical et ne doivent jamais interrompre un traitement en cours. Seul votre médecin est habilité à modifier vos prescriptions.