



Un Été Vitaminé : Alimentation & Bien-être pour rayonner

HARMONIE
NUTRITION





Partie 1 : Une assiette fraîcheur et vitalité (Alimentation)



1. Boire beaucoup d'eau... et avec plaisir !

Pourquoi ? En été, la température monte et notre corps régule sa propre température via la transpiration. Si on ne compense pas cette perte en eau, la déshydratation guette. Elle se manifeste par de la fatigue, des maux de tête et une baisse d'énergie.

L'astuce en + : Prépare des "eaux détox" en laissant infuser toute la nuit au frigo des rondelles de concombre, des fraises et de la menthe fraîche. C'est visuel, instagrammable et délicieux.



2. Remplacer les crèmes glacées par les fruits, salades d'été et sorbets

Pourquoi ? Les crèmes glacées industrielles sont riches en graisses saturées et en sucres raffinés. Elles provoquent un pic de glycémie (suivi d'un coup de barre) et digérer du gras demande de l'énergie au corps, ce qui... tient chaud ! Les fruits et sorbets (plein fruit) apportent de l'eau, des fibres et des antioxydants qui protègent la peau du soleil.

L'astuce en + : Les "Nice Creams". Mixe simplement des bananes congelées avec des framboises. Tu obtiens une texture de crème glacée, 100% fruits, sans sucre ajouté.



3. Remplacer les sodas par de l'eau gazeuse ou citronnée

Pourquoi ? Les sodas sont des "calories vides" qui accentuent la sensation de soif à cause de leur forte teneur en sucre. L'eau citronnée ou l'eau gazeuse avec un filet d'agrumes apportent une vraie sensation de fraîcheur, stimulent la digestion et alcalinisent l'organisme.



4. Barbecue : Miser sur les viandes blanches, le poisson et les légumes

Pourquoi ? La viande rouge est plus longue et difficile à digérer, ce qui augmente la thermogénèse (la production de chaleur par le corps). Les viandes blanches (poulet, dinde) et les poissons (sardines, maquereaux riches en Oméga-3) sont plus légers. Accompagnés de pommes de terre (pour l'énergie durable) et de légumes grillés, c'est le combo parfait.

L'astuce en + : Les marinades (citron, herbes, huile d'olive). Elles ne font pas que donner du goût : elles limitent la formation de composés toxiques (les HAP) lors de la cuisson au barbecue.



5. Apéro : Miser sur les légumes crus, le fromage et les fruits de mer

Pourquoi ? On troque les chips ultra-salées (qui assoiffent et font gonfler) contre le combo gagnant : les légumes crus (concombre, carotte, radis) pour le croquant et l'eau ; les crevettes pour les protéines légères et l'iode ; et un peu de bon fromage (comme de la feta ou des billes de mozzarella) pour la gourmandise sans lourdeur.



6. Les herbes fraîches à volonté (Menthe, Basilic, Coriandre)

Pourquoi ? Elles contiennent des tonnes d'antioxydants, facilitent la digestion souvent paresseuse en été, et la menthe a des propriétés rafraîchissantes naturelles reconnues (elle active les récepteurs thermiques du froid dans la bouche).





Partie 2 : Recharger ses batteries (Bien-être)



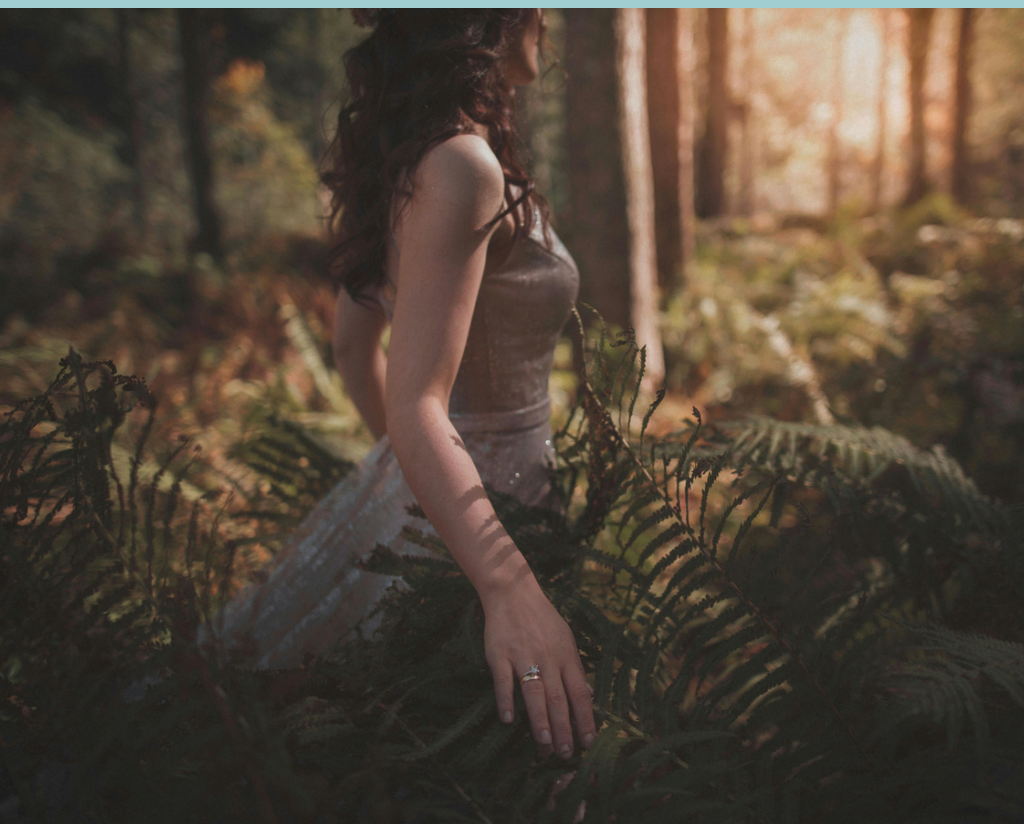
1. Se reposer quand le corps le réclame (et s'accorder des siestes)

Pourquoi ? La chaleur fatigue l'organisme qui doit travailler deux fois plus pour maintenir sa température interne à 37°C . Écouter ses signaux de fatigue et s'accorder une micro-sieste de 15 à 20 minutes permet de régénérer le système nerveux sans bloquer le sommeil nocturne.



2. Se balader en forêt pour chercher la fraîcheur

Pourquoi ? C'est le principe du Shinrin-yoku (bain de forêt). Les arbres dégagent de la fraîcheur grâce à l'évapotranspiration et libèrent des phytoncides, des molécules qui réduisent le stress, baissent la tension artérielle et boostent le système immunitaire. C'est bien plus ressourçant qu'une balade sur le bitume brûlant.



3. Bien s'hydrater (la peau et le corps)

Pourquoi ? Le bien-être passe aussi par l'enveloppe corporelle. Le soleil, le sel de la mer et le chlore de la piscine agressent la barrière cutanée. S'hydrater de l'intérieur (en buvant) et de l'extérieur (avec de l'aloé vera ou des huiles végétales) préserve l'élasticité de la peau et prolonge le bronzage.



4. Profiter des vacances pour ralentir la cadence (Slow Living)

Pourquoi ? Toute l'année, nous courons après le temps. Le stress chronique produit du cortisol, une hormone qui fatigue le cœur et perturbe la digestion. Ralentir le rythme (ne rien planifier sur une journée, lire, observer) permet de rééquilibrer le système nerveux et de sécréter de la dopamine (l'hormone du plaisir tranquille).



5. Faire ce qui nous fait plaisir

Pourquoi ? Le plaisir n'est pas un luxe, c'est une nécessité biologique.

Quand on fait ce qu'on aime (dessiner, nager, voir des amis, ne rien faire),

le cerveau libère des endorphines et de la sérotonine (les hormones du bonheur). C'est le meilleur bouclier contre le burn-out et la déprime de la rentrée.



6. Pratiquer le "Grounding" (marcher pieds nus)

Pourquoi ? Profite de l'été pour marcher pieds nus dans l'herbe, le sable ou la terre. Se connecter physiquement au sol permet de décharger l'électricité statique du corps, réduit les inflammations et améliore grandement la qualité du sommeil.





Le mot de la fin...

Et si nous prolongions l'harmonie bien au-delà de l'été ?

Vous venez de parcourir ces quelques pages pour prendre soin de vous durant la belle saison, et c'est un merveilleux premier pas ! Mais trouver son équilibre alimentaire et se sentir bien dans son corps, c'est un voyage qui se conjugue toute l'année.

Parce que chaque métabolisme est unique, vos besoins le sont aussi.

Chez Harmonie Nutrition, je vous accompagne main dans la main pour décoder les signaux de votre corps, retrouver le plaisir de manger sans culpabilité et installer des habitudes saines qui vous correspondent vraiment – sans régime restrictif, juste en douceur et en équilibre.

Ce que nous pouvons faire ensemble :

✨ Bilans nutritionnels personnalisés (adaptés à votre rythme de vie)

🌱 Rééquilibrage alimentaire sur-mesure (pour retrouver énergie et légèreté)

🤝 Suivi bienveillant et coaching (pour rester motivé(e) pas à pas)

🎁 Votre cadeau exclusif "Lecteur" :

Pour vous remercier d'avoir lu cet ebook, je vous offre 10% de réduction sur votre première consultation de bilan avec le code ETEHARMONIE.

Prêt(e) à rayonner toute l'année ? Rencontrons-nous !

🌐 Site internet : www.harmonienutrition.com

📷 Instagram / Réseaux : @HarmonieNutrition06

🎥 Youtube : Harmonie nutrition Laura

✉️ Mail / Prendre RDV : lauragreconutrition06@gmail.com
ou en privée

Créons ensemble votre propre définition du bien-être. 💕