



Guide Nutri Happy

25 conseils

Pour réussir sa perte de poids



www.nutrihappybycathy.com





TABLE DES MATIÈRES

01 LA NUTRITION

02 L'ORGANISATION

03 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

04 LE BIEN-ÊTRE



INTRODUCTION

Et si, pour une fois, on abordait la perte de poids autrement ?

Pas avec des injonctions culpabilisantes, ni des régimes impossibles à tenir... Mais avec douceur, intelligence et bienveillance. Oui, c'est possible. Et surtout : c'est beaucoup plus efficace. Parce que perdre du poids, ce n'est pas juste une question de balance ou de calories.



C'est un chemin personnel, parfois rempli de doutes, souvent semé de bonnes intentions et de fausses promesses. Mais surtout, c'est une aventure qui mérite d'être vécue avec respect, énergie, et confiance.

Dans ce guide, je ne vous propose pas une méthode miracle. Je vous partage 25 astuces concrètes, simples et applicables tout de suite. Elles sont réparties autour de 4 piliers essentiels : l'alimentation, l'organisation dans la cuisine, l'activité physique, et le bien-être.

Chaque astuce a été pensée pour vous aider à avancer, à reprendre le pouvoir sur votre quotidien et à vous sentir fière de chaque petit pas.

Parce que vous méritez de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête. Parce que vous pouvez perdre du poids sans vous épuiser, sans vous priver, et surtout sans vous juger.

Alors respirez, prenez ce guide comme une boîte à trésors, et piochez ce dont vous avez besoin.

Vous êtes en chemin.
Et vous n'êtes pas seule.
Je vous souhaite le meilleur

Cathy



NUTRITION



1. Mangez en conscience

Prenez le temps de savourer chaque bouchée sans distraction. Cela vous aidera à reconnaître la satiété et à éviter les excès.



2. Privilégiez les aliments bruts

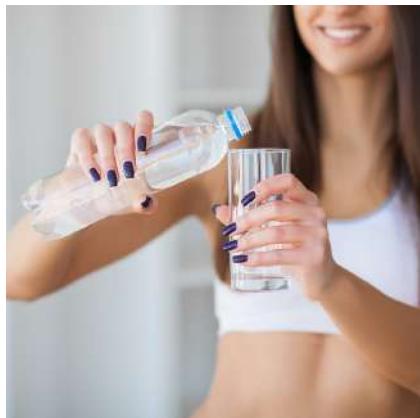
Fruits, légumes, céréales complètes et protéines simples doivent composer la majorité de votre assiette. Moins un aliment est transformé, plus il est bénéfique pour votre santé.



3. N'ayez pas peur des bonnes graisses

Les avocats, les noix, l'huile d'olive ou les poissons gras sont vos alliés. Ils apportent satiété et régulent la glycémie.

NUTRITION



4. Hydratez-vous correctement

Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour, surtout entre les repas. L'eau aide à réguler la faim, l'élimination et la digestion.



5. Planifiez vos repas à l'avance

Prévoir évite le grignotage et le recours aux plats industriels. Cela favorise aussi des repas équilibrés et variés.



6. Ne sautez pas de repas

Un corps privé compense plus tard par des envies irrépressibles. Mangez à heures régulières pour apaiser votre métabolisme.

NUTRITION



7. Réduisez le sucre en douceur

Commencez par enlever un sucre dans le café, puis testez des desserts naturellement sucrés. Votre palais s'adaptera plus vite que vous ne le pensez.



8. Ne diabolisez aucun aliment

Une perte de poids sereine passe par la déculpabilisation. Il y a de la place pour tout, même pour une pâtisserie, si elle est choisie et savourée.



9. Ajoutez des fibres à chaque repas

Un corps privé compense plus tard par des envies irrépressibles. Mangez à heures régulières pour apaiser votre métabolisme.

NUTRITION



10. Écoutez votre faim, pas l'horloge

Manger parce qu'il est midi pile n'est pas toujours nécessaire. Apprenez à reconnaître les signaux de votre corps pour réguler vos prises alimentaires.





ORGANISATION

11. FAITES VOS COURSES AVEC UNE LISTE

Cela évite les achats impulsifs et vous permet de respecter vos objectifs. Une bonne organisation commence dans le caddie.



12. PRÉPAREZ DES BASES À L'AVANCE

Céréales cuites, légumes rôtis, œufs durs... Avoir des bases prêtes vous fait gagner du temps et vous évite de craquer sur du tout fait.



13. CUISINEZ EN DOUBLE

Quand vous préparez un plat, doublez les quantités pour en congeler une partie. Cela sauve les soirs de fatigue ou de flemme.





ORGANISATION



14. CRÉEZ UN COIN "SANTÉ" DANS VOTRE FRIGO

Mettez en évidence les aliments sains, prêts à consommer. Ce qui est visible est plus souvent consommé.



15. ÉQUIPEZ-VOUS SIMPLEMENT MAIS EFFICACEMENT

Un bon couteau, une planche, un mixeur et des boîtes hermétiques peuvent tout changer. Une cuisine bien équipée facilite les repas faits maison.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

16. BOUGEZ UN PEU TOUS LES JOURS

Pas besoin d'une séance de sport intense à chaque fois. Monter les escaliers, marcher 30 minutes ou danser dans son salon, tout compte !



17. CHOISISSEZ UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMEZ

Le plaisir est la clé de la régularité. Si vous détestez courir, inutile d'insister : testez le vélo, la natation ou la gym douce.



18. BOUGEZ DANS VOTRE QUOTIDIEN

Étirez-vous le matin, marchez en téléphonant, faites quelques squats pendant la cuisson des pâtes. Ces petits gestes deviennent de grandes habitudes.



19. SOYEZ RÉGULIÈRES PLUTÔT QU'INTENSES

Mieux vaut marcher 30 minutes 5 fois par semaine que faire 1h30 de sport une fois tous les 10 jours. La constance bat l'exploit ponctuel.



20. FIXEZ-VOUS DES MINI-OBJECTIFS MOTIVANTS

Des petits défis réguliers, comme marcher 10 minutes ou faire 10 squats, vous aideront à rester motivée et constante dans votre progression.



BIEN- ÊTRE



21. DORMEZ SUFFISAMMENT

Le manque de sommeil augmente les envies de sucre et diminue votre motivation. 7 à 9h de sommeil sont idéales pour un bon équilibre hormonal.

22. GÉRER VOTRE STRESS

Le stress chronique favorise la prise de poids, surtout abdominale. Respiration, méditation, écriture ou marche peuvent vous apaiser.

23. ENTOURAGE BIENVEILLANT

Votre entourage influence vos choix. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent sans jugement.



24. PRENEZ SOIN DE VOUS

S'hydrater, s'étirer, se reposer... Ce sont des gestes simples pour prendre soin de soi, sans attendre d'avoir maigri.



25. CÉLÉBREZ CHAQUE VICTOIRE

Un kilo perdu, une semaine sans grignotage, une séance de sport en plus... Tout progrès mérite reconnaissance. Cela vous motivera pour la suite !

CONCLUSION

Perdre du poids ne se résume pas à une addition de calories ou d'exercices. C'est un parcours de transformation globale où chaque petit pas compte. En intégrant ces astuces à votre quotidien, vous avancez vers une perte de poids plus sereine, plus durable, et surtout plus respectueuse de vous-même.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Si ce guide vous a aidé, sachez que ce n'est qu'un début. Je vous propose d'aller encore plus loin ensemble, à votre rythme, avec bienveillance et efficacité.

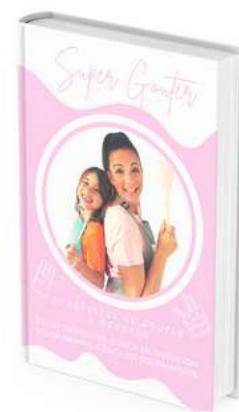


Envie d'une dose de motivation chaque semaine ?

Écoutez mon podcast "NutriHappy" pour faire le plein d'astuces concrètes, d'énergie positive et de partages inspirants.

Besoin d'inspiration en cuisine ?

Mes livres de recettes ou mes formations sont là pour vous aider à cuisiner sain, rapide, gourmand — même si vous manquez de temps.
<https://nutrihappybycathy.com/boutique/>



Et si vous êtes prête à transformer votre quotidien dès maintenant ?

Rejoignez mon accompagnement personnalisé de rééquilibrage alimentaire : un programme complet, humain et motivant pour vous aider à perdre du poids durablement, tout en vous reconnectant à vous-même.

Tout est disponible sur mon site www.nutrihappybycathy.com

ET SI VOUS HÉSITEZ ? COMMENCEZ PAR UN PREMIER PAS... JE SUIS JUSTE LÀ, À VOS CÔTÉS.