



LES 5 PILIERS INDISPENSABLES DE SANTÉ POUR OPTIMISER LA VIE





BONJOUR !

Je tiens tout d'abord à te remercier d'avoir téléchargé cet e-book, j'y ai mis tout mon coeur ♥ pour le rédiger afin de te faire partager ma vision de la Naturopathie.

Et Bravo à toi !

**Car si tu souhaites avoir ces piliers, c'est que tu as compris que la personne la plus importante dans la vie, c'est toi.
Et que sans toi rien n'est possible.**

On ne sait pas de quoi demain est fait. Alors pourquoi ne pas aborder chaque instant de la vie comme une surprise, un cadeau, une opportunité, d'en profiter pleinement en ayant les bons piliers, tu es prêt(e) ?

Allez c'est parti !





BIENVENUE !

Pourquoi cet e-book ?

Tout simplement pour avoir en quelques pages, les infos nécessaires pour mettre en place une bonne hygiène de vie globale.

**On est souvent noyés par un flot d'information que l'on s'y perd !
Ne t'inquiète pas avec moi on ira à l'essentiel :)**

Dans la vie tout est une question d'équilibre, la vie est régie par cela, c'est ainsi. Si l'un de tes piliers est en souffrance, il est important de l'identifier afin de le rééquilibrer.

Mais dans le cas contraire, on se sent perdu, ignoré, incompri, on subit et on a plus goût à la vie.

Le corps et le mental sont indissociables, il est primordial d'agir sur ces 2 niveaux.

Comprendre, apprivoiser son cerveau, savoir s'écouter tout cela s'apprends.

Et tu verras que la vie sera beaucoup plus simple.

Qui suis-je ?



Je me présente Christelle Razy, Naturopathe et Masseuse Bien être.

Mon objectif est d'aider les personnes désirant trouver des solutions face à des maux récurrents liés à des troubles digestifs, sommeil, fatigue chronique, déséquilibre alimentaire ou tout simplement à t'aider à (re)trouver une meilleure hygiène globale afin

" D'Être mieux dans ses Baskets "

Ma 2ème casquette est celle de Masseuse, l'approche du corps de cette manière me permet de percevoir les troubles sans même que la personne ne me raconte son histoire.

Grâce aux différentes techniques acquises et mises en pratique depuis 6 ans, je personnalise toujours les massages afin d'être au plus proche des attentes.

Je vous écris ces phrases avec légèreté et sérénité, mais il faut savoir que cela n'a pas toujours été le cas...



MON HISTOIRE

Pour être honnête, tout n'a jamais été rose...la phrase " Mieux dans ses baskets " à tout son sens pour moi que maintenant.

Mon histoire commence avec un surpoids à l'âge de 10 ans pour lequel j'ai dû batailler pendant des années, accumulant les régimes stricts, frustrations, échecs, trouble du comportement alimentaire, hospitalisation. Il s'est ensuivi une baisse d'estime de soi, de confiance, manque d'entrain, culpabilité, dépression.

Au travail ce n'était pas mieux, j'ai multiplié les postes toujours avec dépit, et je n'ai jamais pu trouver ma place.

Un petit burn out s'est mis en route, et avec l'arrivée de mes enfants, j'ai éprouvé des difficultés à maintenir un équilibre.



FATIGUE

Jusqu'au jour où la Naturopathie a pris tout son sens dans ma vie. Le fait de pouvoir comprendre le fonctionnement de mon corps, de mon cerveau le " Pourquoi du Comment " a été tout de suite plus fluide pour moi.

Suite à la mise en place de nouvelles habitudes, je suis aujourd'hui heureuse et épanouie.

**LA VIE N'EST PAS
COURTE C'EST NOUS
QUI L'ABRÉGEONS.**

(De sénèque)





PILIER N°1 : MINDSET

Le "Mindset" ce mot est beaucoup évoqué en développement personnel. Il a fait sens chez moi, lorsque je me suis retrouvée face à des difficultés où j'étais obsédée par les résultats, l'envie de bien faire, d'être irréprochable.

" N'ai pas peur de perdre ce que tu as mais c'est que tu es "

Pourquoi ? Car en prenant soin de toi tu auras toujours l'opportunité d'obtenir les choses, de recommencer. En te négligeant, tu rentreras dans un cercle vicieux qui te conduiras vers la mauvaise direction.

Dès à présent, pour cultiver cette gratitude, tu vas faire ces petites choses au quotidien, je t'explique :

Le matin quand tu te lèves : remercie-toi de respirer car sans la respiration nous ne sommes rien.

Le soir, sous la douche ou avant de te coucher pose toi cette question :

Quelles sont les 3 choses positives qui me sont arrivées aujourd'hui ?

Ex : ton collègue qui a ramené les croissants, les attentions d'amour de ton conjoint(e) ou enfants, d'avoir mangé un délicieux gâteau au chocolat, d'avoir éclaté de rire !

Ces petites choses au quotidien vont te permettre de cultiver, nourrir et créer de nouveaux schémas neuronaux positifs dans ton cerveau et d'attirer de bonnes vibes autour de toi.



PILIER N°2 : GRATITUDE

Pour obtenir ou rééquilibrer tes piliers il est important d'avoir de bonnes bases et surtout revenir aux fondamentaux.

Je m'explique, nous avons pour la plupart d'entre nous un confort pour lequel on n'y fait plus attention.

Tu te rends comptes que d'avoir une machine à laver chez soi, d'avoir juste à appuyer sur un bouton est super confortable, n'est-ce pas ?

Mais quand tu n'as plus ce confort, tu vois la vie autrement.

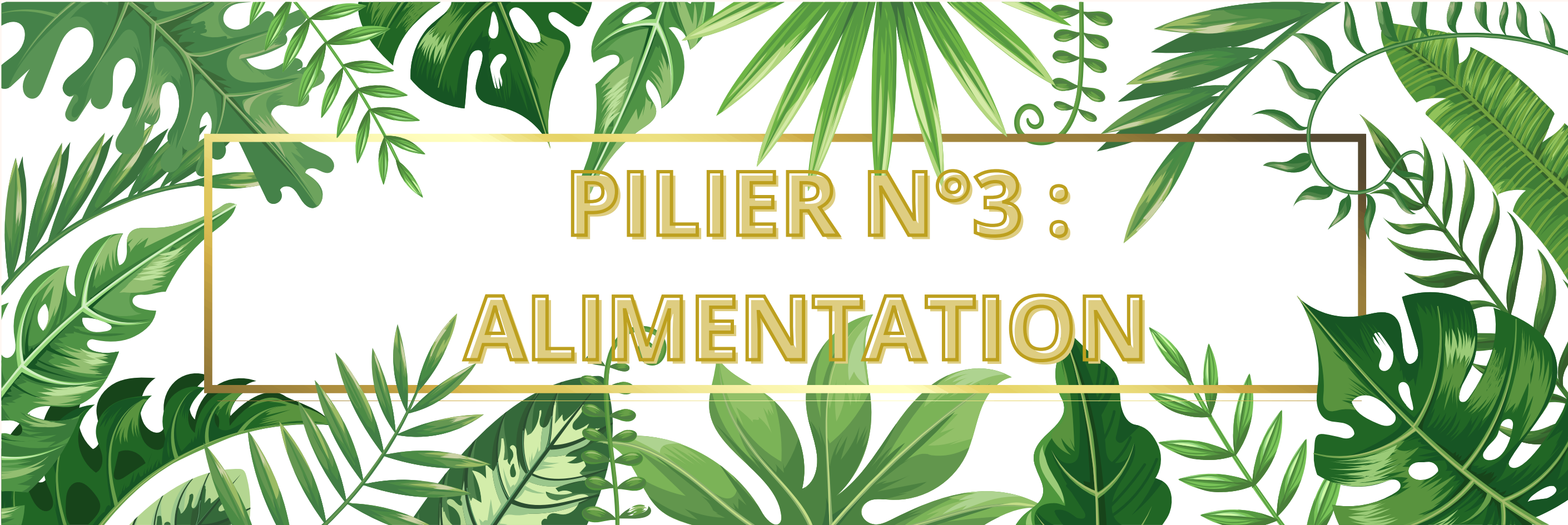
Nous imaginons sans cesse notre futur en désirant des choses qui peuvent être inatteignables et ça nous frustre.

Ou bien on vit trop dans le passé et résultat on rumine, regrette et on n'avance pas.

Alors que le présent est une surprise, une découverte, une opportunité ! Cela serait dommage de passer à côté.

Donc prends le temps de t'écouter, t'entendre respirer, être présent. Lors de mes accompagnements j'oriente les personnes vers les différentes techniques/règles que ce soit hygiéno diététique, rééquilibrage alimentaire, gestion du stress, mindset.

Des méthodes qui ont fait leurs preuves et qui fonctionnent !

A decorative border at the top of the page featuring various green tropical leaves, including Monstera and palm fronds, arranged in a dense, overlapping pattern.

PILIER N°3 : ALIMENTATION

Génération 80/90 ! J'ai grandi dans cette époque où le sucre était "mon meilleur ami" mes goûters étaient composés de Benco/ Prince ou brioche beurre confiture !

Mes repas étaient gargantuesques je n'avais pas conscience des quantités.

Jusqu'au jour où j'ai atteint 110kg... là, coup dur.
Je me suis donc prise en main, non sans mal, en reformant mon alimentation ainsi que mes autres piliers.

On demande à notre corps d'être performant, focus sur son travail, sa vie de famille, de rester en forme, d'avoir la motivation pour que tout se passe au mieux comme tu le souhaites.

Mais la vraie question à se poser c'est :

Donnes-tu à ton corps le bon carburant pour qu'il ait cette énergie que tu lui imposes au quotidien ?

Donnes-tu à ton corps les bons macros/micro nutriments vitamines nécessaires à son bon fonctionnement ?

Je prends souvent le parallèle avec une voiture, quand tu vois les voyants s'allumer en rouge sur le tableau de bord.

Que fais-tu ?

Tu t'alertes, tu t'arrêtes et tu solutionnes car tu n'as pas envie que ta voiture te lâche !

Eh bien, pour notre corps c'est la même chose quand tu ressens de la fatigue qui devient très régulière, une irritabilité, des insomnies, des troubles digestifs, alors : **Arrête-toi, Observe et Agis.**

Mais t'inquiète pas tout cela s'apprend et je suis là pour t'accompagner.



PILIER N°4 : ACTIVITE PHYSIQUE

**Je n'ai jamais été une grande sportive, mais ça c'était avant.
Nos ancêtres, les chasseurs-cueilleurs n'avaient pas d'autres choix
que de bouger, courir, grimper aux arbres pour se nourrir.**

**Aujourd'hui, nous n'avons plus qu'à cliquer sur nos smartphones pour
commander et se faire livrer nos courses et repas.
La sédentarité est trop présente dans nos quotidiens, il est important
voire vitale, de se bouger avant que les maladies apparaissent.**

**Avant de penser à l'abonnement à la salle de sport, commence par des
petits défis au quotidien, cela peut passer par :**

-  **Si tu prends les transports, descends une station avant ou rends toi
à la gare à pied plutôt que de prendre le bus ou la voiture.**
-  **Des petits exercices de 20 à 30min par jour en renforcement
musculaire, Pilates, Yoga sont très efficaces pour te recentrer à tes
sensations et te raffermir.**
-  **Privilégie le sport au quotidien plutôt qu'1hr tous les week-end,
*le corps aime la régularité.***

La " Vie c'est le Mouvement "





PILIER N°5 : SOMMEIL

Nous sommes nombreux à nous plaindre de nos rythmes effrénés, d'être fatigués.

Le "Sommeil" est primordial pour un bon équilibre global du corps. L'être humain est fait pour vivre des expériences, se dépasser, se bouger.

"ACTION et REPOS "

Les cellules détruites suite à ces actions, ont besoin d'être remplacés, le corps à mis en place cette phase de repos appelé " Sommeil " qui va te permettre de réaliser cette régénération.

Pour bien faire, il faut en connaître la méthode, la voici :

-  **Prendre un repas plutôt léger et avant 20h30 pour favoriser le sommeil et éviter les lourdeurs d'estomac le lendemain.**
-  **1hr à 2hr avant le coucher : arrêter toutes activités générant du cortisol (l'hormone du stress) comme le sport ou l'exposition aux écrans.**
-  **30 min avant le coucher mettre son téléphone en mode avion. Privilégier des activités douces comme la méditation, cohérence cardiaque, yoga du soir.**





PETIT MOT DE LA FIN

Merci d'avoir lu cet e-book jusqu'ici et j'espère sincèrement qu'il pourra t'aider ;)

il y a 8 ans, j'ai pris conscience de ces piliers et cela m'a permis d'apprécier chaque jour de ma vie.

Si toi aussi aujourd'hui tu souhaites apprécier ta vie et de faire de toi ta priorité.

Viens rejoindre ma communauté sur :

Instagram

Facebook

Youtube

**Vous êtes la personne la plus importante de votre vie.
Sans vous, rien n'est possible.
Ne vous reléguez pas au second plan.**

Christelle Razy Naturopathe, Coach et Masseuse Bien être

