

MIEUX MANGER, SANS STRESS

LA MÉTHODE S.A.P.L.E

par Le
quotidien
apaisé



7 jours pour se sentir mieux
Routines simples & repas faciles

www.le-quotidien-apaise.fr

MIEUX MANGER NE DEVRAIT PAS ÊTRE COMPLIQUÉ.
NI SOURCE DE STRESS. NI DE CULPABILITÉ.

La méthode S.A.P.L.E. est née d'un constat simple :

👉 ce sont souvent la complexité, la charge mentale et la pression qui nous éloignent du bien-être.








Ce dossier te propose une autre voie :

- *plus simple*
- *plus douce*
- *plus adaptée à la vraie vie*

Fais de ton mieux, c'est suffisant

LA MÉTHODE EN UN COUP D'OEIL

S.A.P.L.E = 5 piliers

	Simplifier
	Anticiper (<i>un minimum</i>)
	Prioriser (<i>le ressenti</i>)
	Libérer (<i>la culpabilité</i>)
	Ecouter (<i>son rythme</i>)

👉 Tu peux appliquer un pilier à la fois. Pas besoin de tout faire.



MOINS D'INGRÉDIENTS. MOINS DE RÈGLES. MOINS DE
PRESSION.

Simplifier, c'est :

- choisir des recettes courtes
- répéter les mêmes bases
- accepter les repas très

simples

Mieux manger commence
souvent par en faire moins,
pas plus.



Question à se poser :
“Comment puis-je rendre ce
repas plus simple ?”



ANTICIPER, CE N'EST PAS TOUT PLANIFIER.

Anticiper, c'est juste décider à l'avance pour soulager l'esprit.



Exemples :

- prévoir 3-4 repas pour la semaine
- décider les dîners seulement
- avoir quelques repas "secours"



Moins de décisions = moins de stress.

rioriser le ressenti

LA MÉTHODE S.A.P.L.E. NE CHERCHE PAS LA
PERFECTION NUTRITIONNELLE, MAIS LE BIEN-ÊTRE
GLOBAL.

Avant de manger, se demander :

- Est-ce que ce repas va me faire du bien ?
- Est-ce qu'il me soutient aujourd'hui ?
- Comment est ma faim ?



Digestion, énergie, plaisir et apaisement comptent autant que le “bien manger”.

ibérer le culpabilité

IL N'Y A PAS DE REPAS "RATÉ".

IL N'Y A PAS D'ALIMENTS INTERDITS.

Un repas plus riche, plus
rapide ou improvisé :

- ne gâche rien
- ne remet rien en question
- n'annule pas tous tes efforts



On revient simplement
au prochain repas, sans
jugement.

couter son rythme

TON ALIMENTATION DOIT S'ADAPTER À TA VIE, PAS L'INVERSE.

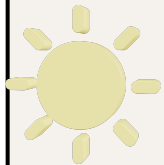
La méthode S.A.P.L.E. s'ajuste :

- à la fatigue
- au travail
- à la famille
- aux imprévus



Chaque jour est différent, et c'est normal.

ROUTINES SIMPLES À ASSOCIER



Le matin

Un verre d'eau tiède citronnée + respiration consciente



Après un repas

10-15 minutes de marche si possible ou d'activité dans la maison (ménage, rangement, mouvements...)



Le soir

Réduction des écrans 1h30 à 2h avant le coucher

De petites routines qui soutiennent la digestion, l'énergie et le sommeil

7 jours de menus simples

MIEUX MANGER SANS STRESS

JOURS	REPAS	MIDI	SOIR
LUNDI		Riz/ légumes cuits/Oeufs (ou pois chiches)	Soupe de légumes/pain/fruit
MARDI		Quinoa/légumes rôtis/poulet (ou tofu)	restes du midi/compote ou fruit
MERCREDI		Pommes de terre vapeur/légumes verts/poisson (ou légumineuses)	Purée maison/légumes cuits/oeufs (ou lentilles)
JEUDI		Pâtes (ou sans gluten)/sauce tomate/légumes	Restes de pâtes et légumes/protéine
VENDREDI		poke bowl : riz/légumes/pois chiches et/ou thon	omelette/légumes/ pain (ou pommes de terre)
SAMEDI		repas libre et plaisir	restes ou soupe de légumes/tartines
DIMANCHE		plat familial : légumes +protéine+féculents	Restes

Message de fin

Ces menus sont une base. Tu peux les adapter, les répéter, les simplifier.

Tu n'as pas besoin de tout changer.

Tu peux commencer petit.

Un repas. Une routine. Un choix plus doux.

La méthode S.A.P.L.E. est là pour t'accompagner sans pression.



LE PLUS IMPORTANT : TE SENTIR BIEN

www.le-quotidien-apaise.fr