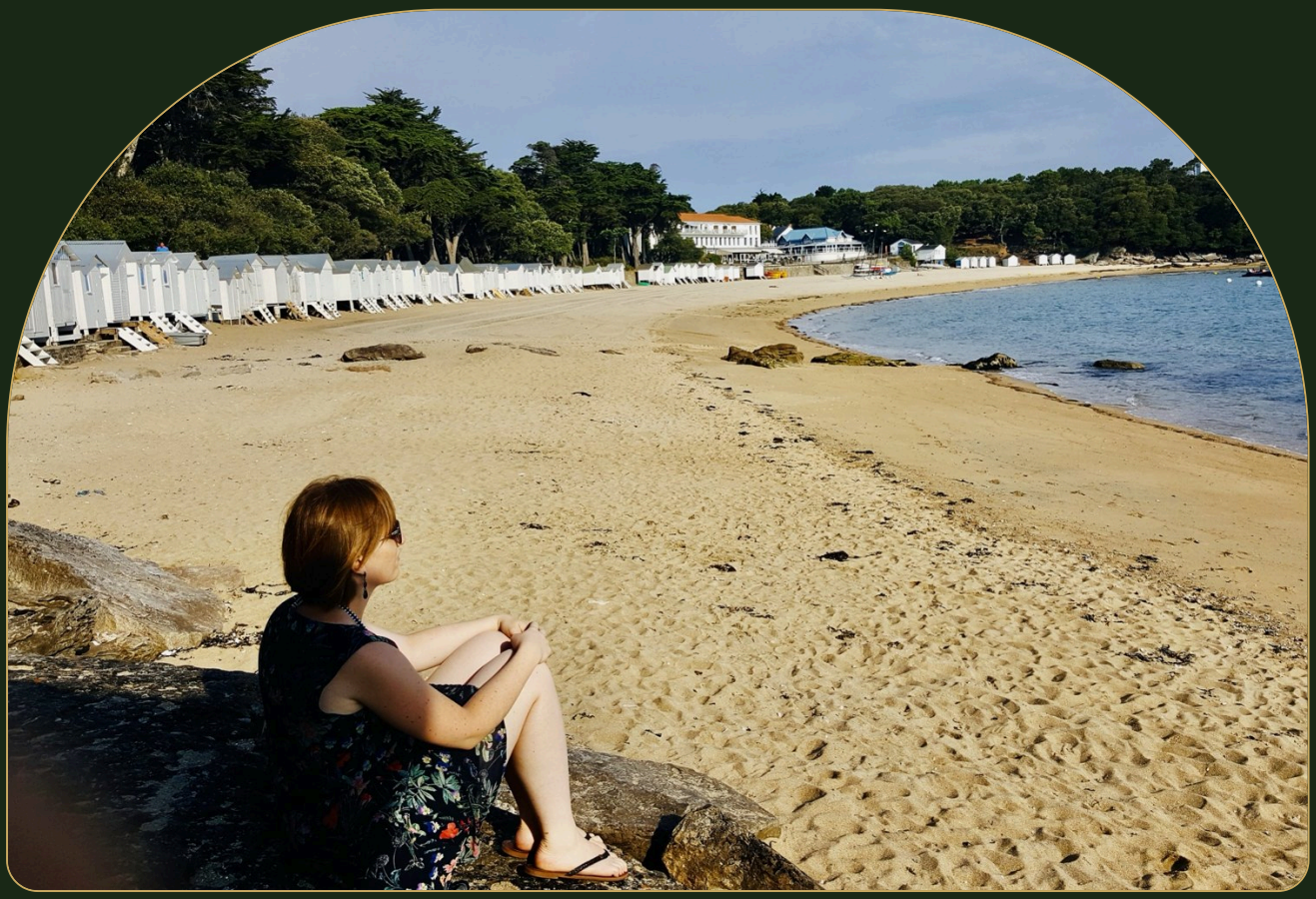
MINI-GUIDE OFFERT

JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

Par où commencer ?

12 petits gestes pour apaiser votre digestion, retrouver de l'énergie et prendre soin de votre mental, en douceur.



AVANT DE COMMENCER

Vous êtes à bout ? Commencez petit.

Vous êtes fatigué(e) du matin au soir. Vous ne digérez plus grand-chose. Votre liste d'aliments « autorisés » se réduit de semaine en semaine, et chaque repas devient une source d'inquiétude.

Si vous vous reconnaissez, sachez d'abord une chose : **vous n'êtes pas seul(e)**, et ce n'est pas en retirant encore des aliments que vous irez mieux.

Quand le corps est épuisé, il a d'abord besoin de sécurité : être nourri régulièrement, digérer au calme, dormir, souffler. C'est seulement sur ces bases que l'on peut ensuite construire un protocole plus précis, adapté à votre histoire.

Ce mini-guide rassemble 12 petits gestes, simples et sans danger, pour poser ces fondations. Inutile de tout faire d'un coup : choisissez-en deux ou trois, et laissez-leur le temps d'agir.

Douceur

pas de restriction supplémentaire, pas de culpabilité

Régularité

de petits gestes répétés chaque jour

Observation

noter ce qui vous fait du bien

Julie





PETITS GESTES · 1 À 4

Ma digestion

Bien digérer commence avant même la première bouchée : par le calme.

1 Je mange assis(e), au calme

Pas devant un écran, ni debout, ni en marchant. Avant de commencer, prenez trois respirations lentes : c'est le signal qui met votre corps en mode « digestion ».

> Le stress coupe littéralement la digestion : le corps ne peut pas fuir et digérer en même temps.

2 Je mâche longtemps

Visez 20 à 30 mastications par bouchée et posez votre fourchette entre deux. La digestion commence dans la bouche : ce qui est bien mâché est beaucoup plus facile à digérer.

3 Je choisis le chaud et le cuit

Quand la digestion est difficile, privilégiez les soupes, les légumes bien cuits, les compotes, les plats mijotés. Le cru et le froid reviendront plus tard.

4 Je bois entre les repas

Un grand verre d'eau au réveil, puis de l'eau, des tisanes ou un bouillon chaud au fil de la journée, plutôt que de grandes quantités pendant le repas.



PETITS GESTES · 5 À 8

Mon assiette

Nourrir avant de retirer : un corps rassuré digère mieux.

5 Je ne retire plus rien pour l'instant

Gardez tous les aliments que vous tolérez, même s'ils ne sont pas « parfaits ». Supprimer toujours plus d'aliments épuise et carence le corps. Le tri se fera plus tard, avec méthode.

> Si manger est devenu une source de peur ou d'angoisse, parlez-en : cela se travaille, et vous n'avez pas à le porter seul(e).

6 Je mets une protéine à chaque repas

Œufs, poisson, viande, volaille, légumineuses bien cuites selon votre tolérance : les protéines stabilisent l'énergie et l'humeur et limitent les fringales.

7 J'ajoute un bon gras

Un filet d'huile d'olive, un peu de beurre, une demi-sardine, quelques olives : les bonnes graisses nourrissent le cerveau et rendent les repas plus rassasiants.

8 Je mange à heures régulières

Trois repas, et une collation si besoin, à des horaires à peu près fixes. Le corps aime l'anticipation, et le grignotage permanent ne laisse jamais l'intestin se reposer.



PETITS GESTES · 9 À 12

Mon énergie et mon mental

Prendre soin de son intestin, c'est aussi prendre soin de son système nerveux.

9

Je respire, trois fois par jour

La cohérence cardiaque : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, pendant 5 minutes. Le matin, avant le déjeuner et en fin d'après-midi.

10

Je sors à la lumière du matin

10 à 15 minutes dehors dans l'heure qui suit le réveil, même par temps gris : c'est le meilleur réglage de votre horloge interne, de votre énergie et de votre sommeil.

11

Je protège mon sommeil

Une heure de coucher régulière, les écrans éteints une heure avant, une chambre fraîche et sombre. Le sommeil est le moment où le corps répare, intestin compris.

12

Je bouge doucement et je m'autorise le repos

Une marche de 10 minutes après le repas aide la digestion et la glycémie. Et quand vous êtes épuisé(e), le repos n'est pas de la paresse : c'est un soin.

MON PLAN

Trois semaines pour démarrer

Choisissez **deux gestes par semaine** parmi les 12, notez-les et cochez chaque jour où vous les avez faits. Une case vide n'est pas un échec : c'est une information.

Semaine 1 je choisis 2 gestes qui me semblent faciles

Mes gestes	L	M	M	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semaine 2 je garde les 2 premiers et j'en ajoute 2

Mes gestes	L	M	M	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Semaine 3 j'en ajoute encore 2

Mes gestes	L	M	M	J	V	S	D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ce que je remarque

ET ENSUITE ?

Quand se faire accompagner ?

Ces petits gestes posent des bases solides. Mais quand la fatigue, les troubles digestifs ou les intolérances durent depuis longtemps, ils ne suffisent pas toujours. C'est le moment d'aller plus loin, avec un accompagnement personnalisé.

D'abord, votre médecin. Consultez-le sans attendre en cas de sang dans les selles, de perte de poids inexpliquée, de fièvre, de douleurs qui vous réveillent la nuit, de difficultés à avaler ou de vomissements répétés. Ces signes doivent toujours être explorés médicalement.

Mon accompagnement, étape par étape

1 · Le bilan

Questionnaires de santé, alimentation, mode de vie, environnement, antécédents et analyses si vous le souhaitez : on cherche les liens entre vos symptômes.

90 €

2 · Le protocole

Un plan alimentaire et un mode de vie adaptés à votre situation, mis en place pas à pas, sans restriction inutile.

300 €

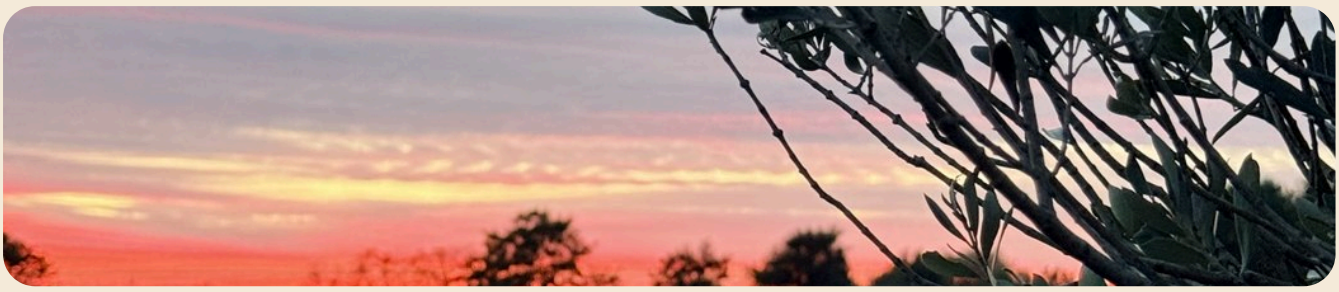
accompagnement 3 mois, 4 rendez-vous

3 · Le suivi

On ajuste ensemble selon vos ressentis, on réintroduit progressivement, on consolide.

80 €

Consultations en visio, en complément de votre suivi médical. Le bilan initial est inclus dans l'accompagnement 3 mois.



PRENONS SOIN DE VOUS

Le premier pas est souvent le plus difficile

Vous venez de le faire en lisant ce guide. Si vous avez envie d'être accompagné(e) pour la suite, je serai heureuse d'échanger avec vous.

Prendre rendez-vous sur www.juliebiaud.com



JULIE BIAUD
SANTÉ FONCTIONNELLE & INTÉGRATIVE

D.I. Micronutrition, Nutrition fonctionnelle, Alimentation saine et durable & Nutri-prévention

Coach AIP certifiée (maladies auto-immunes)

Approche inspirée de la méthode GAPS pour les troubles neurologiques et neurodéveloppementaux (TDAH, TSA)

www.juliebiaud.com
contact@juliebiaud.com · 06 26 01 05 06
Instagram : @julie_nutrition_fonctionnelle

Et pour aller plus loin : mon guide offert « Nourrir son intestin, apaiser son esprit », dans ma story Instagram à la une.

Ce guide est informatif et ne remplace pas un avis médical. Ne modifiez ni n'arrêtez aucun traitement sans l'accord de votre médecin. © Julie Biaud · Reproduction interdite.