



# GUIDE NUTRITION SANTÉ

Premiers pas pour un nouvel équilibre

XIAO LUMEN

ACCOMPAGNEMENT NUTRITION SANTÉ

# BIENVENUE

*Hello*

Merci d'être là ! Prendre soin de sa santé est fondamentale. L'harmonie se cultive en soi, avec autrui et le vivant. Pour avancer ensemble, il faut une conscience et la motivation pour être en pleine santé.

Je partage ici un aperçu de ce que j'ai appris, testé et affiné après des années de transition alimentaire, professionnelle et personnelle. Mon accompagnement vise à se vitaliser, faire la paix avec l'alimentation, végétaliser avec plaisir et qualité. Nous sommes à un tournant où nous choisissons de manger sain pour soin et la planète.

Outre un nouveau regard sur l'éventail large des aliments, laissez une place à l'intuition ! Manger peut être un jeu créatif, trop de contrôle traduirait des troubles de conduite alimentaire.

Mon approche pour l'équilibre est globale, Pour se nourrir, observons au-delà de l'assiette. Le nidra et la méditation sont des moyens préventifs et thérapeutiques qui aident sur les plans psychique, comportemental, et physique.

En chemin vers un nouvel art de vivre, je vous souhaite patience, curiosité, et joie !

*Xiao Lumen*

## À PROPOS

Je suis Xiao, consultante nutritionniste santé, facilitatrice nidra et professeure de yoga. Voyageuse, et multifacette, j'ai exploré Bali, l'Australie et l'Inde. Diplômée d'un master en génétique, DU Activités physiques nutrition santé, et certifiée 500hr par Yoga alliance, je partage une approche holistique de l'être humain.



# FAIRE SES CHOIX ALIMENTAIRES

- *principes*
- *auto-réflexion*
- *étapes faciles pour changer et ajuster ses habitudes en conscience*
- *mise en action, expérimenter, idées recettes*



Ce mini guide de méthode naturelle va te permettre de faire tes premiers pas avec joie en mangeant plus végétal. La nutrition intégrative signifie que je considère que nous nous alimentons sur les plans physique, émotionnel, énergétique, mental et spirituel. Privilégier l'alimentation sattvique, un régime à base végétale est écologique, économique, physiologique, anti-inflammatoire.

Le règne végétal est une ressource d'avenir, notre pilier de longévité et thérapeutique,

Pour qui ? petits et grands, femmes et hommes, créatifs et sportifs.

PRINCIPES - manger est un art

- Concilier santé, vitalité et plaisir de manger, en conscience
- Organisation, savoirs et intuition
- L'harmonie, la qualité
- Organique, aliments au plus proche de leur état dans la nature

L'équilibre entre le yin et le yang, les saisons, le cycle féminin, l'activité physique, le sommeil/ le repos,



# AUTO-OBSERVATION #2

## *Mini bilan de tes habitudes alimentaires*



**01** Pourquoi tu manges ?  
Moteurs, valeurs

---

---

**02** Est-ce assez végétal, savoureux, sain et varié selon toi ?

---

---

**03** T'arrêtes-tu quand tu es rassasié.e ? Y a-t-il de l'inconfort? L'énergie ?

---

---

# CRÉER SA ROUTINE ALIMENTAIRE #3

*Des étapes ici pour ajuster ses habitudes. De petits moments  
d'attention pour impulser le changement.  
Pas à pas, de nouvelles habitudes s'ancreront à long terme.*

## **Écouter ses besoins**

Faire le point de sa faim, sa soif, son rythme, les saisons, son humeur.

## **Faire ses courses**

Regarder la nouvelle étagère, aller dans un nouveau magasin bio ou maraîcher...

D'où viennent les produits ? Place à la qualité. Il est préférable tant sur les plans nutritifs et gustatifs de favoriser le circuit court, bio, et de saison.

Une tomate n'en vaut pas une autre, un repas simplissime, sera différent selon la qualité des ingrédients.

Découvrir des légumineuses, oléagineux, nouvelles huiles à intégrer de manière hebdomadaire ou quotidienne, Les idées recettes vont apparaître.

## **À table, manger en conscience**

Apprivoiser les émotions quand elles sont là. Il arrive que la nourriture sert de refuge, et réponde à un besoin de "se remplir".

Ralentir son souffle par une respiration abdominale longue et ample.

Mâcher lentement, pour savourer la nourriture, que ce moment soit solo ou partagé.

Prendre le temps à table pour faire une pause mentale, apprécier et optimiser l'absorption des nutriments.

S'hydrater à petite dose au cours d'un repas.

## MISE EN ACTION #4

Un cahier pour observer et noter ses besoins, ses envies.

Et si demain était l'occasion de découvrir un nouvel aliment ou assaisonnement ? Des **suggestions** ci-dessous.

Les protéines végétales sont bénéfiques pour l'être humain.

Le chanvre, l'allié merveilleux pour la richesse des oméga 3 & 6

Les graines de chia

Sauce tamari (base soja)

### **IDÉES RECETTES / LUNCH BOX**

Nouilles aux légumes - version d'Asie:

Vermicelles, œuf brouillé, champignons shiitaké, légumes de saison, coriandre ou ciboulette

Buddha bowl

Riz sauvage ou quinoa, tofu de chanvre découpé en lamelles, pickles, légumes de saison

### **SOCIAL, REPAS ENTRE AMIS**

Il peut être plus motivant de cuisiner pour les autres. Parler autour de soi de ses nouvelles étincelles de nouveauté, de curiosité participe à une émulation sociale. L'échange social complète une discussion avec un professionnel de la nutrition.

Pour qui sera la prochaine recette ? Quel sera le thème ?  
Un (super)aliment à l'honneur?

Merci à tous de me donner la motivation  
pour transmettre

Des ressources dans mon univers



[www.xiao-lumen.com](http://www.xiao-lumen.com)

Envoyez vos demandes par mail à:  
[lumenxiao@gmail.com](mailto:lumenxiao@gmail.com)

