

55 FAÇONS DE PRENDRE SOIN DE SOI CET AUTOMNE

OU L'ART D'APPRENDRE À AIMER SON CORPS
TOUT SIMPLEMENT

Trop souvent, nous confondons notre santé physique avec notre image corporelle. Nous nous concentrons sur la perte de poids, l'envie de se sentir léger pour commencer des détox saisonnières qui n'ont pas grand intérêt. Mais qu'en est-il de se sentir bien ?

Il est temps de se concentrer sur le bien-être et la santé dans leur globalité.

Voici 55 façons de prendre soin de votre santé physique qui n'ont rien à voir avec la combustion de calories et tout à voir avec le fait d'aimer un peu mieux votre corps et votre environnement chaque jour.

Tous les mots soulignés sont des liens cliquables.

1. Effectuez un auto-examen des seins une fois par mois pour rechercher des grumeaux, des liquides ou des éruptions cutanées. Mon mode d'emploi
2. Vous n'arrivez pas à insérer du mouvement dans votre vie ? Ces étirements vous aideront dès le saut du lit.
3. Trouvez au moins 3 repas nutritifs que vous aimez préparer et préparez-les de façon répétitive jusqu'à ce que vous les assimiliez. Par ici pour ma recette de Chili Sin Carne
4. Essayez d'éviter les aliments inflammatoires (que ce soit l'alcool, les fruits acides, le fromage, etc.) pour apaiser votre estomac.

5. Si vous pensez que vous avez besoin d'aide. Alors n'hésitez pas à la demander. Vous ne dérangerez jamais la bonne personne.

6. Que vous travailliez à domicile ou au bureau, faites le plein de collations saines (noix ou protéines végétales type hummus). Évitez la baisse de glycémie de 15 heures à votre bureau !

7. Faites marcher votre mémoire avec des mots croisés ou un sudoku.

8. Une bonne santé mentale favorise une bonne santé physique; intégrez des méditations ou des mantras pour définir vos intentions pour la journée afin de pouvoir rester calme..

" Une bonne santé mentale favorise une bonne santé physique ; intégrez des méditations ou des mantras pour définir vos intentions pour la journée afin de pouvoir rester calme... "

9. Rejoignez un groupe de sports en club que vous aimez (volleyball ! roller ! soccer !) pour augmenter votre fréquence cardiaque tout en vous amusant.

10. Buvez plus de 2L d'eau par jour, sinon plus. Rester hydraté aide non seulement nos muscles, mais aussi notre peau et notre cerveau.

11. Choisissez un bon [filtre à eau](#) (article en anglais)

12. Intégrez des superaliments dans votre alimentation, comme le moringa, les betteraves, le kéfir, l'ashwagandha. Récoltez les avantages d'une meilleure santé intestinale et de niveaux d'énergie plus élevés.

13. Ralentissez en période de chaos ; vous n'êtes pas votre productivité, et en faire trop conduira forcément à l'épuisement professionnel.

14. Apprenez à faire confiance à votre corps ; écoutez et cherchez des indices lorsque les choses ne vont pas.

15. De plus, trouvez un médecin en qui vous avez confiance et sentez-vous habilité à demander un deuxième avis en cas de besoin. Vous êtes votre meilleur allié. S'il y a un doute. Il n'y a plus de doute

16. Mettre un masque et se désinfecter ne doivent pas seulement être fait en cas de pandémie; protégez-vous (et protégez les autres) de toutes maladies transmissibles en public, comme pendant la saison de la grippe.



17. Facilitez la digestion et réduisez les ballonnements en commençant votre journée avec de l'eau citronnée et en terminant votre 2ème repas avec une tisane au gingembre..

" Facilitez la digestion et réduisez les ballonnements en commençant votre journée avec de l'eau citronnée et en terminant votre 2ème repas avec une tisane au gingembre.. "

18. Si l'utilisation d'une balance vous stresse, échangez la balance contre un tracker quotidien pour enregistrer vos humeurs, vos envies ou tout changement dans votre corps.

19. Débarrassez-vous des impasses et revitalisez les cheveux mous avec des traitements profonds et des coupes de cheveux régulières. Le [masque aux graines de lin](#) est toujours une bonne idée !

20. Visez huit heures de sommeil chaque nuit.

21. Si vous le pouvez, évitez de fumer. Fan de weed ? [Optez pour les produits comestibles](#) plutôt que pour les vapes.

22. Essayez d'arrêter l'alcool pendant un mois ou un an et voyez comment votre corps se sent sans. [Par ici pour les astuces](#).

23. Faites-vous tester régulièrement pour les ITS ou les MST, surtout si vous avez plus d'un partenaire sexuel. Vous vous le devez à vous-même (et la/les personnes avec qui vous êtes)

24. Appliquer [une protection solaire FPS](#). Toujours. Tous les jours.

25. Éteignez les appareils électroniques ou rangez votre téléphone une heure avant le coucher pour éviter un excès de lumière bleue.

26. Faites confiance à votre instinct dans les espaces ou les endroits où vous ne vous sentez pas en sécurité; gardez un contact d'urgence dans votre téléphone comme sécurité supplémentaire.

27. Investissez dans une chaise ou un poste de travail ergonomique si vous êtes assis pendant la majeure partie de la journée.

28. Créer une routine de soins personnels cohérente et durable au-delà des journées uniques au spa ou des bains luxueux; Que pouvez-vous faire pour votre corps chaque semaine? Personnellement en automne j'opte pour les bains au sel d'Epsom.



29. Réduisez la caféine si vous dépendez du regain d'énergie ; passez du café au thé si vous ne pouvez pas vous sevrer complètement. Ou bien essayez le café de date pour un remplacement fort en goût mais sans caféine.

30. Remplacez le plastique de votre cuisine par du verre, de la céramique et de l'acier inoxydable ([les aliments chauds en plastique sont un perturbateur endocrinien](#) !).

31. Vous ressentez une tension supplémentaire dans vos épaules ? Déplacez doucement votre cou en cercles et maintenez dans chaque direction cardinale.

32. Échangez la lecture ou regarder la télévision sur le canapé contre un épisode de podcast en déplacement ou un appel téléphonique à un ami, et allez vous promener tranquillement.

33. Vérifiez votre peau une fois par mois pour tout nouveau grain de beauté ou marque. Gardez également un œil sur les coupures, les croûtes et les cicatrices.

34. Consultez un dermatologue pour obtenir une routine de soins de la peau personnalisée. Remerciez-nous plus tard, et profitez de votre nouvelle lueur !

35. Prenez des douches tièdes pour éviter de dessécher votre peau et appliquez une crème hydratante ou de l'huile pour le corps dès que vous avez terminé.

36. Laissez votre peau respirer avec une journée sans maquillage au moins une à deux fois par semaine.

" Laissez votre peau respirer avec une journée sans maquillage au moins une à deux fois par semaine. "

37. Bien que nous soyons tous pour les soins du visage et les exfoliants corporels, n'en faites pas trop nonplus – notre corps a également besoin de temps de récupération.

38. Exposez votre corps au soleil du matin chaque jour pour aider à [réguler les hormones](#). Plus d'informations sur la Newsletter du 18.09.2022 disponible [dans les archives](#).

39. Faites les choses pour vous-même, pas parce que l'industrie de la beauté vous a convaincu de vous : raser, épiler, faire des soins du visage, etc.

40. Allez au marché fermier et essayez des fruits et légumes de saison à incorporer dans votre alimentation ; vous ne savez jamais si les gombos, le melon ou la rhubarbe pourraient être votre prochain ingrédient préféré.

41. Respirez intentionnellement ; inspirez des respirations profondes, expirez complètement.

42. Assurez-vous d'avoir suffisamment de fibres dans votre alimentation.

43. Rire. Autant que vous le pouvez, chaque fois que vous le pouvez. Rire réduit le stress et la pression artérielle.

" Rire. Autant que vous le pouvez, chaque fois que vous le pouvez. Rire réduit le stress et la pression artérielle. "

44. Essayez Le lundi sans viande pour minimiser votre consommation de viande (ce qui peut aider à réduire votre risque de maladies comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires).

45. Vous voyagez beaucoup ? Respectez vos routines normales autant que possible en ce qui concerne le sommeil, le mouvement et l'alimentation. Pour moi c'est du yoga quoiqu'il en soit!

46. Sortez et soyez avec la nature, même si vous êtes assis ou flânez. Chaque rayon de vitamine D aide. Découvrez le earthing.

47. Vous avez un estomac sensible ? Gardez des ingrédients naturels autour, comme le gingembre et le curcuma, pour cuisiner ou boire avec. Mon astuce : congelez les entiers et grattez-les quand vous en avez besoin uniquement !

48. Ajoutez quelques huiles essentielles à votre diffuseur pour améliorer votre repos, ou appliquez par voie topique (suivez les instructions spécifiques de la marque !). Ma préférée pour les saisons froides étant la Ravintsara.



49. Le nerf vague est la partie principale de votre système nerveux parasympathique ; Si vous vous sentez surstimulé, calmez votre nerf vague avec des étirements nocturnes, une immersion dans l'eau froide ou une respiration profonde. [Découvrez la respiration Nadishodana.](#)

50. Faites cuire et préparez vos aliments au bon moment pour éviter l'inhalation excessive de fumée ou l'ingestion d'omble.

51. Passez au moins cinq minutes par jour à ne rien faire du tout; pas de lecture, de télévision, de téléphone ou quoi que ce soit de stimulant.

52. Pleurez quand vous en avez besoin. [Il y a du pouvoir dans un bon cri.](#)

53. Passez aux déodorants naturels, aux dentifrices et même aux détergents, qui peuvent tous avoir un impact sur notre corps.

54. Faites-vous un câlin ; Oui, vraiment. [Il y a de nombreux avantages à s'embrasser.](#)

55. Montrez de la gratitude envers vous même et votre corps. Merci. Je t'aime. Je suis désolée. Je te pardonne.

À bientôt !

Cynthia KÅ

