



Un carnet pour souffler

CARNET ANTI-FATIGUE

7 jours pour retrouver de l'énergie... sans en faire plus

Un petit carnet pour les femmes qui sont fatiguées d'être fatiguées.

Sept jours, sept petites expériences, aucune pression.

Hanora Granja

NATUROPATHE & PRATICIENNE EN MASSAGES BIEN-ÊTRE · SAINT-BRIEUC

@hanora_granja_naturopathe

Sommaire

- | | |
|----|--|
| 00 | AVANT DE COMMENCER
<i>Ton point de départ</i> |
| 01 | JOUR 1
<i>Regarde où ton énergie part</i> |
| 02 | JOUR 2
<i>Avant même ton café</i> |
| 03 | JOUR 3
<i>Et si ton déjeuner te mettait KO ?</i> |
| 04 | JOUR 4
<i>On enlève, on n'ajoute pas</i> |
| 05 | JOUR 5
<i>Ton énergie et ton entourage</i> |
| 06 | JOUR 6
<i>On marche, doucement</i> |
| 07 | JOUR 7
<i>Ce que ton corps te dit</i> |
| 08 | BILAN
<i>Ton baromètre après 7 jours</i> |

00 Ton point de départ

Tu dors, mais tu te réveilles déjà épuisée. Tu tiens toute la journée grâce au café. Tu repousses le moment où tu vas t'occuper de toi parce que « ce n'est pas urgent ». Et le soir... tu es vidée.

Et si, cette semaine, on arrêta simplement d'en demander toujours plus à ton corps ?

Pendant 7 jours, je te propose de tester quelques changements simples. Pas de régime. Pas de détox. Pas de routine de 12 étapes à suivre parfaitement. Juste quelques expériences pour observer ce qui te fait du bien.

Ce qui influence ton énergie

- ton alimentation
- ton hydratation
- ta digestion
- ton rythme de vie
- ton niveau de stress
- ta charge mentale
- ton exposition à la lumière
- tes temps de récupération

TON NIVEAU D'ÉNERGIE AUJOURD'HUI

Au réveil — 1 à plat · 5 pleine d'énergie

Mon sommeil cette nuit

Mon niveau de stress

Mon énergie ce matin

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

01 Regarde où ton énergie part

Aujourd'hui, je ne te demande rien de plus. Je te demande simplement de faire attention. Pendant une journée, note les moments où ton énergie monte et ceux où elle descend.

Par exemple

- Après une promenade → énergie ↑
- Après le deuxième café → ↑ puis ↓
- 45 min d'Instagram → énergie ↓
- Déjeuner très copieux → énergie ↓
- Une conversation qui fait du bien → énergie ↑

Mon observation du jour

Le moment où je me suis sentie le mieux

Le moment où mon énergie a chuté

Ce qui pourrait expliquer cette différence

❑ LE PETIT GESTE DU JOUR

Ne change rien. Observe simplement.

Parce qu'avant de corriger quelque chose, il faut déjà savoir ce qui se passe.

02 Avant même ton café

Si ton premier réflexe est le téléphone, le café ou courir partout — ton système nerveux n'a pas forcément eu le temps de comprendre que la journée commence tranquillement.

Ton défi du matin

Pendant les 10 premières minutes après ton réveil, évite ton téléphone. À la place :

- ☐ ouvre les volets
- ☐ regarde la lumière extérieure
- ☐ bois tranquillement un verre d'eau
- ☐ respire profondément quelques fois
- ☐ prends quelques minutes sans sollicitation

Pas besoin de méditer 20 minutes. Le but est simplement de ne pas commencer ta journée en mode urgence.

Ce que j'observe

Énergie avant

AVANT

APRÈS

Énergie après quelques jours

AVANT

APRÈS

Est-ce que quelque chose a changé ?

MON CONSEIL

La lumière naturelle du matin est un petit geste souvent sous-estimé. Ton corps possède une véritable horloge interne.

Avant de chercher un complément pour booster ton énergie...

commence par lui donner un signal clair : « La journée commence. »

03 Et si ton déjeuner te mettait KO ?

13h30. Tu viens de manger. Et soudain... plus envie de rien. Tu pourrais presque t'endormir devant ton ordinateur. Aujourd'hui, on teste quelque chose de très simple.

À ton déjeuner

Construis ton assiette autour de :

- ☐ la moitié de légumes
- ☐ une source de protéines
- ☐ une portion de féculents
- ☐ une source de bonnes graisses

Et surtout : mange assise, sans avaler ton repas en 7 minutes.

Petit test — mon énergie

Avant de déjeuner

1 heure après

2 heures après

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

LE PETIT DÉTAIL AUQUEL ON NE PENSE PAS

Tu n'as pas forcément besoin de manger moins. Tu peux commencer par manger plus régulièrement et plus équilibré.

L'objectif n'est pas de ressortir de table avec faim, mais de ne pas avoir envie de dormir sur ton clavier 45 minutes plus tard.

04 On enlève, on n'ajoute pas

Quand tu es fatiguée, la solution n'est pas toujours « qu'est-ce que je pourrais faire en plus ? ». Parfois, c'est « qu'est-ce que je peux arrêter de faire ? »

Aujourd'hui, choisis une chose

- ☐ répondre immédiatement à tous les messages
- ☐ consulter tes mails en permanence
- ☐ accepter une demande alors que tu n'as pas le temps
- ☐ faire défiler ton téléphone avant de dormir
- ☐ faire quelque chose parce que « ça doit être fait »
- ☐ culpabiliser de prendre une pause

Ma suppression du jour

Et ce que cela m'a fait

À RETENIR

Une pause n'est pas du temps perdu.

C'est du temps pendant lequel ton corps arrête de produire de l'effort. Et quand tu es déjà épuisée... c'est précieux.

05 Ton énergie et ton entourage

Aujourd'hui, observe les personnes, les lieux et les situations qui te laissent plus légère ou complètement vidée.

Mon énergie après cette personne / situation

1

2

3

4

5

Ce qui m'a fait du bien

Ce qui m'a coûté

Tu peux être fatiguée après une journée sans avoir beaucoup bougé. Certaines conversations, certaines tensions, certaines décisions demandent énormément d'énergie mentale.

LE PETIT GESTE DU JOUR

Identifie une chose que tu peux rendre plus simple.

Une décision que tu peux arrêter de prendre. Une tâche que tu peux déléguer. Une limite que tu peux poser. Un « non » que tu peux dire. Ou simplement... une chose que tu peux laisser imparfaite.

06 On marche, doucement

Pas besoin de séance de sport. Pas besoin de 10 000 pas. Pas besoin de tenue de sport.

10 minutes

Idéalement dehors. À ton rythme. Sans podcast. Sans téléphone à la main. Sans objectif de performance. Juste toi.

Pendant ces 10 minutes, observe :

- ta respiration
- ce que tu vois autour de toi
- la lumière
- le rythme de tes pas

Énergie

Avant

/5

Après

/5

Mon ressenti

POURQUOI JE TE PROPOSE ÇA ?

Quand tu es épuisée, tu peux avoir envie de rester complètement immobile. Une activité douce peut aider à sortir de cette sensation de « corps lourd ». Doucement. Sans chercher la performance.

07 Ce que ton corps te dit

Voilà le dernier jour. Mais surtout... ce n'est pas la fin.
C'est le moment de regarder ce que tu as découvert.

Mes 3 choses qui m'ont fait du bien

1.

.....

2.

.....

3.

.....

La chose qui me fatigue le plus en ce moment

.....

Une chose que je vais continuer

.....

Une chose que je vais arrêter de faire

.....

Une chose que je vais commencer

.....

08 Ton baromètre après 7 jours

Reviens sur chacun de ces points et compare ton ressenti au tout début de la semaine.

Mon énergie au réveil	AVANT		APRÈS	
Mon sommeil	AVANT		APRÈS	
Mon niveau de stress	AVANT		APRÈS	
Ma digestion	AVANT		APRÈS	
Ma charge mentale	AVANT		APRÈS	

Ce que je veux retenir

Si tu ne devais garder que 3 choses de cette semaine, ce seraient :

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Pour finir

Si tu es fatiguée depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois, ne te contente pas de te dire : « Il faut que je me repose davantage. »

La fatigue persistante peut avoir de nombreuses causes. Ton alimentation, ton sommeil, ton stress, ta digestion, ton rythme de vie, certaines carences ou encore ton état général peuvent entrer en jeu.

Et parfois, ton corps ne te demande pas de faire davantage. Il te demande simplement de l'écouter autrement.

Ce carnet est une première étape. Pas une solution miracle. Mais peut-être le début d'une vraie prise de conscience.

Tu veux comprendre ce qui explique réellement ta fatigue ?

Je te propose un Bilan de Vitalité naturopathique.

Nous prenons le temps de regarder ton hygiène de vie, ton alimentation, ton sommeil, ta digestion, ton niveau de stress et ton rythme quotidien — pas pour te donner une liste de choses à faire, mais pour comprendre ce dont ton corps a réellement besoin.

**Si tu sens que ton corps t'alerte depuis un moment,
écris-moi SERENOVA en message
ou réserve directement ton créneau.**

JE [RÉSERVE](#) MON BILAN DE VITALITÉ

Ce carnet propose des conseils d'hygiène de vie et ne remplace pas un avis médical. Une fatigue importante, inhabituelle, persistante ou associée à d'autres symptômes mérite d'être évaluée par un professionnel de santé.