



**GUIDE GRATUIT**

**Votre  
guide  
bien-être**

Pour enfin commencer  
à prendre soin de soi

**MORWINGS**

# Bienvenue

Bienvenue dans ce guide bien-être !

Nous savons que vous avez de grands rêves et de l'ambition pour votre avenir. C'est la raison pour laquelle vous êtes ici aujourd'hui. Nous croyons fermement que chacun d'entre nous peut atteindre ses objectifs et vivre une vie heureuse et épanouissante. Nous savons que cela peut parfois sembler difficile, mais nous sommes là pour vous montrer que tout est possible si vous croyez en vous-même et que vous travaillez dur sans perdre de vue vos objectifs.

Avez-vous déjà remarqué comment votre bien-être peut influencer toutes les sphères de votre vie ? C'est pourquoi il est si important de prendre soin de soi. Prendre soin de nous nous permet de maintenir notre santé physique et mentale, de mieux gérer notre stress et de développer une plus grande confiance en nous.

Ce guide est conçu pour vous inspirer et vous aider à découvrir quelques solutions pour transformer votre quotidien et améliorer votre bien-être. Nous voulons vous montrer que vous pouvez faire de belles choses, que vous pouvez atteindre vos rêves et que vous pouvez être heureux en mettant en place de nouvelles habitudes dans votre vie.

Nous vous conseillons de noter chaque jour dans un carnet vos réflexions et d'évaluer sur une échelle de 1 à 5 l'impact des petits changements que vous aurez effectué.

Dans ce guide, nous allons aborder 7 thématiques essentielles pour optimiser notre bien-être. Nous vous partageons quelques recommandations pour commencer à prendre soin de vous.

Pour aller plus loin, nous vous conseillons l'ebook [Challenge : 28 jours pour booster son énergie](#).

# Thème 1 : L'alimentation

Vous savez sans doute déjà à quel point la nutrition est importante pour votre santé et votre bien-être. Mais savez-vous que les aliments que vous mangez peuvent aussi affecter votre humeur et votre énergie tout au long de la journée ?

Une alimentation saine est essentielle. En choisissant les bons aliments, nous pouvons renforcer notre système immunitaire, améliorer notre digestion, augmenter notre énergie et prévenir certaines maladies.

Voici quelques astuces pour commencer à bien s'alimenter :

- Éviter de consommer des aliments transformés et des sucres ajoutés comme les bonbons, les viennoiseries et les plats préparés.

Faites un état des lieux de votre alimentation en notant tout ce qui se trouve dans votre frigo et vos placards. Éliminez tous les aliments transformés et les sucres ajoutés que vous consommez ponctuellement et réduisez petit à petit ceux que vous consommez tous les jours. Remplacez-les par des aliments sains. Par exemple, si vous avez une petite faim, au lieu de manger des chips, vous pouvez manger quelques amandes avec des raisins secs.

- Manger des fruits et légumes frais tous les jours.

Privilégiez au maximum des fruits et légumes de production locale et biologique pour vous assurer de conserver tous les bons apports nutritionnels. En effet, les aliments importés perdent leurs nutriments et leurs qualités car ils sont cueillis avant maturation, parcourent un long chemin dans des conditions qui altèrent leur évolution et sont ensuite déposés sur des étales sous lumière artificielle qui finit d'altérer leur composition.

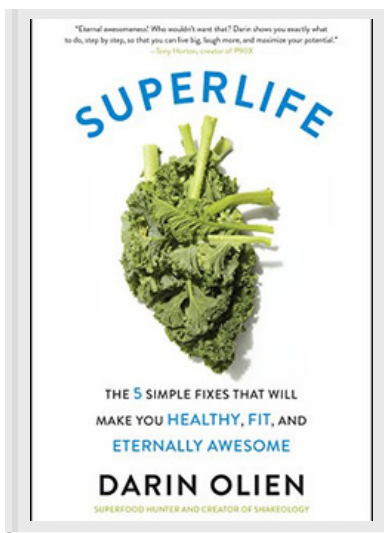
- Inclure des protéines saines dans chaque repas comme des noix (noix de cajou, noisettes, amandes), des graines (graines de chia, graines de courge, graines de sésame) ou des viandes maigres.

“

Que votre alimentation soit votre première médecine. – Hippocrate

”

Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation, nous vous recommandons le livre **"Superlife"** de Darin Olien. L'auteur met en avant les bienfaits de l'alimentation à base de plantes pour la santé, en soulignant les avantages de la consommation de fruits, légumes, graines et noix. Il propose également des recettes saines pour nous aider à adopter un mode de vie plus sain. C'est un livre complet qui traite également d'activité physique, de sommeil et de stress. Un guide à avoir dans sa bibliothèque !



Ce livre est en anglais.

[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.

# Thème 2 : L'hydratation

L'eau est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps et de notre esprit. L'hydratation est un élément clé pour un bien-être optimal. Vous pouvez améliorer votre santé en buvant suffisamment d'eau tous les jours.

Savez-vous que la déshydratation peut causer de la fatigue, de la confusion et même de la dépression ? Notre corps est en moyenne composé à 65% d'eau. Une diminution de 5% peut causer une déshydratation grave.

Voici quelques astuces pour vous aider à rester bien hydraté :

- Manger des fruits et légumes riches en eau.

Essayez le plus possible d'acheter local pour conserver le maximum d'eau, de saveur et de fraîcheur. Exemples de fruits et légumes les plus riches en eau : En été, tomates, pastèques et fraises. En hiver, oranges, mandarines et kiwis.

- Boire au moins 2L d'eau par jour.

Pour cela, vous pouvez prendre 8 verres d'eau de 25cl par jour.

Il est important d'augmenter sa consommation d'eau en fonction de ses activités physiques, des températures extérieures et de sa consommation d'aliments déshydratants. Soyez à l'écoute de votre corps.

- Eviter les boissons déshydratantes

Il est important de savoir que les boissons gazeuses et les boissons sucrées ne permettent pas de s'hydrater. Leur forte teneur en sel et en sucre va au contraire contribuer à la déshydratation. Par exemple, si vous buvez un verre de coca tous les jours, remplacez-le par un verre d'eau aromatisée d'un zeste de citron ou d'orange pour boire plus facilement.

“

L'eau est le fondement de la vie, mais c'est également le fondement de la santé.

- Fereydoon Batmanghelidj

”

Si vous voulez en savoir plus sur l'importance de l'hydratation, nous vous recommandons le livre "**Votre corps réclame de l'eau**" de Fereydoon Batmanghelidj. L'auteur offre des conseils sur la façon de maximiser les bienfaits de l'eau pour améliorer la santé.



[\*\*Commander le livre\*\*](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.

# Thème 3 :

# Le sport

Comme vous le savez, le sport est essentiel pour notre bien-être. Il peut nous donner plus d'énergie, améliorer notre santé physique et mentale, et nous aider à nous sentir mieux dans notre peau.

Une étude publiée dans The Lancet Global Health a montré que 30 minutes d'activité physique modérée à intense tous les jours peuvent réduire les risques de mortalité prématurée de 20 à 30%.

Voici quelques astuces pour vous aider à intégrer le sport à votre routine :

- Essayer une nouvelle activité.

Peut-être que vous n'avez pas encore trouvé le sport qui vous correspond. Soyez créatif : il n'y a pas besoin de se rendre à la salle de sport pour faire de l'exercice. Essayez des activités nouvelles et amusantes telles que la zumba, le pilates ou même la natation.

- S'entraîner avec des amis.

Trouvez un partenaire d'entraînement : partager votre passion pour le sport avec un ami peut être un excellent moyen de vous motiver. Vous pouvez vous entraîner ensemble et vous encourager mutuellement.

- Définir un cadre.

Fixez un horaire quotidien pour votre activité physique et planifiez-le comme vous le ferez pour tout autre engagement important.

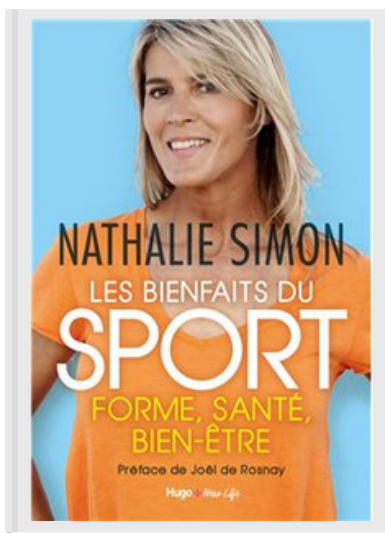
Établissez des objectifs clairs et réalisables. Cela vous donnera une motivation supplémentaire pour suivre votre routine quotidienne. Commencez petit et augmentez graduellement l'intensité et la durée de votre activité physique au fil du temps.

“

L'exercice est la clé pour une vie heureuse et saine. – Jim Rohn

”

Si vous voulez en savoir plus sur les bienfaits du sport pour la santé, nous vous recommandons le livre **"Les bienfaits du sport"** de Nathalie Simon. Au fil de son témoignage de vie, complété par des interviews d'experts (gynécologue, cardiologue, psychiatre, médecin du sport nutritionniste, coach), l'ancienne championne du monde de planche à voile nous donne de nombreux conseils pour agir à la fois sur notre forme physique et sur notre mental.



[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.



# Thème 4 :

# Le sommeil

Vous avez déjà probablement remarqué que lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous pouvez vous sentir fatigué(e), irritable et déprimé(e). La qualité de notre sommeil affecte incontestablement notre journée et, à long terme, notre santé.

Il est recommandé de dormir environ 7 à 9 heures par nuit pour permettre à notre corps de fonctionner de manière optimale. Néanmoins, pas de panique si votre quota de sommeil nocturne n'est pas dans cette moyenne car le nombre d'heures de sommeil nécessaires peut varier en fonction des besoins individuels de chacun.

Voici quelques astuces pour améliorer la qualité de votre sommeil :

- Dormir à des heures régulières.

Un cycle de sommeil stable a des effets bénéfiques sur notre santé comme une amélioration de la mémoire, une régulation de la pression artérielle, une réduction de l'anxiété, un renforcement du système immunitaire et une amélioration de l'humeur.

- Éviter la lumière des écrans.

Les écrans stimulent notre cerveau, ce qui va à l'encontre de notre besoin physiologique. Il est conseillé d'éteindre ses écrans au moins une heure avant de dormir. Profitez-en pour lire un livre.

- Se relaxer avant de dormir.

Apaiser son flux de pensées et détendre ses muscles pour se préparer à dormir favorise un sommeil profond récupérateur. Faites une activité relaxante comme de la méditation guidée, des auto-massages ou écoutez simplement une [playlist Spotify de relaxation](#).

**IMPORTANT** : Si vous avez souvent du mal à vous endormir, que vous êtes toujours fatigué(e) quand votre réveil sonne le matin ou que vous faites régulièrement des insomnies, nous vous conseillons d'en parler à un professionnel de santé.

“

Le sommeil est le meilleur ami  
du corps et de l'esprit. – Benjamin Franklin

”

Si vous voulez en savoir plus sur l'importance du sommeil, nous vous recommandons le livre **"Pourquoi nous dormons"** de Matthew Walker.

Le Dr Walker est un professeur de neurosciences et de psychologie et directeur du laboratoire Sommeil et neuro-imagerie de l'Université de Berkeley aux Etats-Unis. Dans ce livre, il partage ses connaissances sur l'impact de la qualité du sommeil sur notre santé. Il raconte également comment les rêves peuvent aider à traiter les émotions et les problèmes psychologiques, et nous livre de précieux conseils pour améliorer la qualité de notre sommeil et en tirer le meilleur parti.



[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.

# Thème 5 :

# La relaxation

Vous sentez-vous stressé(e) ? Selon une étude menée en 2019 par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), environ 75% des Français déclarent être stressés au moins une fois par semaine. Cette étude montre également que le stress est un problème de plus en plus fréquent en France, avec une augmentation de 20% en 10 ans.

Le stress peut avoir un impact négatif sur votre bien-être. Il est important de trouver des moyens de gérer ce stress pour rester en bonne santé physique et mentale. La relaxation peut vous aider à libérer vos pensées parasites et vous sentir plus en forme et plus énergique.

Voici quelques astuces pour gérer le stress :

- Prendre des pauses régulières pour se détendre.

Dans notre monde moderne où tout va vite, il est essentiel de faire des pauses. S'arrêter un instant. Se recentrer sur soi. Souffler.

Profitez de temps calme pour vous apaiser. Vous pouvez simplement vous asseoir ou vous allonger et vous ancrer dans l'instant présent. Vous pouvez aussi écouter le son de la nature ou pratiquer une activité manuelle comme la peinture, le dessin ou l'écriture.

- Apprendre à respirer.

Nous respirons tous mais peu de personnes respirent efficacement. Or, la respiration est un allié de taille dans la gestion du stress. Vous pouvez apprendre à calmer votre respiration, à respirer par le ventre et à faire le vide dans vos pensées grâce à la méditation, au yoga ou encore à la respiration profonde.

- Modifier ses pensées.

La plupart du temps, nous créons notre propre stress. La faute à nos pensées incessantes qui se nourrissent de notre ignorance et de notre interprétation.

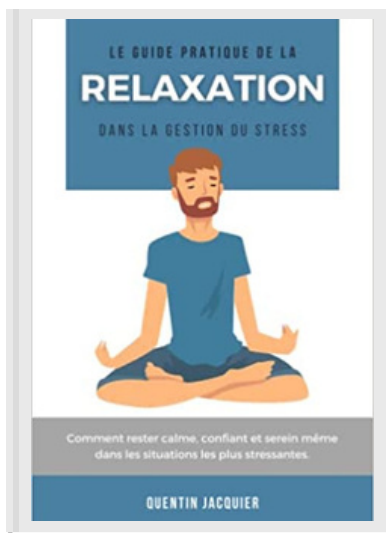
Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler. Évitez les pensées négatives et retenez le positif. Rappelez-vous de vos qualités, vos accomplissements et vos moments de bonheur.

“

La relaxation est le premier pas vers la transformation de soi. – Deepak Chopra

”

Si vous voulez en savoir plus sur la gestion du stress, nous vous recommandons le livre "**Le guide pratique de la relaxation dans la gestion du stress**" de Quentin Jacquier. Ce livre comprend des astuces et des exercices simples et efficaces pour gérer son stress.



[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.

# Thème 6 : La confiance en soi

Pensez-vous avoir pleinement confiance en vous ?

La confiance en soi c'est l'estime de soi et la conviction en ses propres capacités, talents et valeurs. Avoir confiance en soi peut nous aider à faire face aux défis de la vie avec assurance et à atteindre nos objectifs.

La confiance en soi est importante pour un bien-être optimal. Néanmoins, avoir confiance en soi est un long chemin semé d'embûches, influencé par nos expériences personnelles, nos relations aux autres, notre culture et notre éducation.

Voici quelques astuces pour améliorer la confiance en soi :

- Commencer la journée du bon pied.

Cherchez à réaliser un maximum de petites tâches faciles et rapides dès le matin pour commencer la journée sur des petites victoires. L'accumulation de réussites nourrit notre satisfaction et en même temps notre confiance en nous. Vous pouvez aussi réaliser des activités que vous savez avoir du mal à réaliser le soir, comme par exemple aller courir dès le réveil.

- Célébrer chacune de ses réalisations.

Notez sur un carnet tous les rêves que vous avez réalisés, toutes les choses que vous avez accomplies, même les choses simples. Cela vous permettra de reconnaître et apprécier le chemin déjà parcouru.

A chaque nouvelle réalisation, notez-la dans votre carnet et félicitez-vous.

- S'entourer de personnes positives.

Parlez avec vos amis ou un thérapeute des choses qui peuvent être à l'origine de votre manque de confiance en vous. S'entourer de personnes positives, qui croient en nous, nous donne un surplus de courage et de conviction pour réussir.

“

La confiance en soi est la clé du succès dans tout ce que vous entreprenez.

- Abraham Lincoln

”

Si vous voulez en savoir plus sur la confiance en soi, nous vous recommandons le livre "**Confiance en soi: Comment prendre conscience de sa valeur, construire une confiance en soi indestructible, être enfin soi-même et élever son estime de soi**" de Camille Corbeil.

Avec un programme à toute épreuve et des toutes nouvelles techniques issues des dernières études dans le domaine de la psychologie, Camille Corbeil vous apprend à faire grandir votre confiance en vous, et à avoir l'assurance dont vous avez besoin pour progresser dans la vie en adoptant un comportement plus avenant et plus positif durablement.



[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.

# Thème 7 :

# Marvellous Sunday

Avec la montée en puissance de la technologie et l'accès constant à internet, il est facile de se perdre dans les notifications, les messages et les médias sociaux. Cependant, cette surabondance de stimulation peut entraîner de la fatigue mentale, de l'anxiété et de la dépression. Il est donc important de déconnecter pour se reconnecter à soi.

Le Marvellous Sunday (Merveilleux Dimanche) est un concept que nous avons mis en place dans notre quotidien pour faire de notre dimanche une journée extraordinaire. Le dimanche est notre jour de repos où nous coupons totalement du travail et des réseaux sociaux. C'est un jour OFF que nous voulons dédier à notre bien-être : prendre soin de nous et vivre nos passions.

Chaque semaine, nous vous invitons à vous prévoir une journée extraordinaire. Une journée qui sort de votre quotidien. Ce peut être le dimanche ou n'importe quel jour de la semaine où vous êtes en repos.

Voici quelques astuces pour passer une journée extraordinaire :

- Passer du temps avec ses proches.

Prenez le temps de partager des moments avec les gens qui comptent pour vous. Appelez un ami ou un membre de votre famille. Proposez de faire une activité ensemble.

- Faire quelque chose de nouveau.

Essayez une nouvelle activité ou allez découvrir un nouvel endroit. Faites quelque chose qui stimule votre curiosité et votre créativité. Sortez de votre zone de confort. Profitez de ce que la nature a à offrir.

- Vivre ses passions.

Si vous n'avez pas le temps de vous adonner à vos passions les autres jours de la semaine, prenez un rendez-vous avec vous-même pour cette journée extraordinaire et amusez-vous !

“

Faites de chaque jour votre chef-d'oeuvre.  
- John Wooden

”

Si vous voulez en savoir plus sur l'importance de prendre du temps pour soi, nous vous recommandons le livre **“Le pouvoir du moment présent”** de Eckhart Tolle." Le livre nous encourage à abandonner notre mental narratif constant et à être conscients de notre expérience ici et maintenant, pour nous aider à trouver la paix intérieure et le sens profond de la vie.



[Commander le livre](#)

Ceci est un lien affilié.

Nous toucherons une commission par Amazon pour avoir recommandé ce livre mais il ne coûtera pas plus cher pour vous.



# L'ebook Challenge



[Découvrir l'ebook](#)

L'ebook **Challenge : 28 jours pour booster son énergie** reprend les thématiques abordées dans ce guide gratuit. Chaque semaine, pendant un mois, vous allez travailler sur deux éléments (exemple : alimentation et hydratation la première semaine) afin de booster votre énergie et optimiser votre bien-être.

Merci de faire partie de l'aventure MORWINGS.





Tous droits réservés MORWINGS  
Toute reproduction est interdite.

Pour toutes remarques concernant ce lead magnet,  
merci de nous écrire à [hello@morwings.com](mailto:hello@morwings.com)