

# Sommaire

Remerciements .....	5
Boostez votre énergie !.....	9
<b>Chapitre 1 - Sport</b> .....	13
Exercices - Séance 1 .....	15
Exercices - Séance 2.....	17
Exercices - Séance 3.....	19
Et si vous essayiez la course à pied ? .....	22
Et si vous essayiez le yoga ? .....	25
<b>Chapitre 2 - Méditation</b> .....	33
Exercices de méditation.....	35
<b>Chapitre 3 - Auto-coaching</b> .....	39
Vos pensées à propos de vous .....	40
Exercices .....	55
<b>Chapitre 4 - Alimentation</b> .....	59
Pourquoi enlever le sucre et la farine ? .....	62
Soyez prêt à remettre en question certaines idées que vous avez à propos de la nourriture....	63

N'oubliez pas que le but est votre bien-être ..... 65  
Les recettes sans sucre et sans farine ..... 67  
**Chapitre 5 - Planning** ..... 71  
**Chapitre 6 - Des femmes inspirantes** ..... 75  
Jenny Chammas ..... 76  
Fanny Dufour ..... 82  
Christel Bony ..... 90  
Conclusion ..... 99  
Bibliographie ..... 101  
À propos de l'auteure ..... 105

