Décembre 2024 Janvier 2025

Magazine des fêtes de fin d'année

par Nathalie Daubignard

de A 2 MAINS ET 1 COEUR

SOMMAIRE

Editorial

10 astuces pour prendre soin de soi pendant la période des fêtes

Nouveauté de la saison au cabinet

Recettes smoothies et soupes

Vos jeux bien-être

Horoscope

Cadeau

"Prenez soin de vous cet hiver avec bienveillance et douceur."

ÉDITORIAL

Le mot de Nathalie

Chers lecteurs et lectrices,
Alors que l'année touche à sa fin et que la magie des fêtes s'installe doucement, je suis ravie de vous présenter ce tout premier magazine bien-être, conçu spécialement pour vous accompagner en cette période si particulière.

Les fêtes de fin d'année sont un moment précieux, mais elles peuvent aussi être sources de fatigue, d'excès et de stress. Avec ce magazine, mon objectif est simple : vous aider à traverser cette saison avec sérénité, énergie, et en mettant votre bien-être au cœur de vos priorités.

Vous y trouverez :
10 astuces pour prendre soin de vous et préserver votre énergie pendant les fêtes.
Les nouveautés de la saison au cabinet, pour découvrir des moyens encore plus doux de prendre soin de vous.
De délicieuses recettes (de smoothies et une de soupe), pleines de vitamines pour vous réchauffer et vous booster tout l'hiver.
Un peu de légèreté avec des mots fléchés bien-être et autres jeux, accompagnés de petites surprises à gagner.
Un horoscope 2025, pour jeter un œil aux énergies qui vous accompagneront l'année prochaine.
Et enfin, un cadeau de fin d'année, rien que pour vous, pour célébrer ensemble ce moment de partage.

Ce magazine est une invitation à ralentir, à savourer chaque instant, et à prendre soin de vous, tout en douceur. Parce qu'en prenant soin de vous, vous rayonnez autour de vous.
Je vous souhaite une merveilleuse fin d'année, placée sous le signe de la bienveillance, du plaisir et du lâcher-prise. Merci pour votre confiance et pour permettre à A 2 Mains et 1 Cœur de continuer à vous accompagner sur ce chemin du bien-être.

Avec toute ma douceur,

Nathalie

A 2 MAINS ET 1 COEUR

10 Conseils pour Prendre Soin de Soi Pendant les Fêtes et Cultiver Son Bien-Être

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie et de partage, mais elles peuvent aussi être une source de fatigue et de stress. Voici 10 conseils pour garder votre énergie, rester centré(e) sur votre bien-être et profiter pleinement de cette période festive.

1. Écoutez votre corps

Avec les repas copieux et les sollicitations, prenez le temps de vous reconnecter à votre corps. Ne mangez pas par automatisme, écoutez vos sensations : faim, satiété, besoin de faire une pause.

2. Pratiquez la gratitude

Chaque jour, prenez un moment pour noter trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela favorise un état d'esprit positif et apaise l'esprit face aux imprévus.

3. Hydratez-vous correctement

Entre les repas festifs et parfois un verre de champagne, n'oubliez pas de boire de l'eau tout au long de la journée. Ajoutez une touche de fraîcheur avec des infusions ou des eaux aromatisées maison.

4. Créez des moments de calme

Prenez quelques minutes pour vous isoler et respirer profondément. Un moment de méditation ou de respiration consciente peut suffire à vous recentrer et à diminuer la fatigue.

5. Préservez votre sommeil

Même si les soirées s'éternisent, essayez de garder une routine de sommeil. Une sieste de 20 minutes dans la journée peut également être salvatrice pour récupérer.

6. Restez actif(ve)

Bouger aide à libérer les tensions et à digérer les excès. Une marche après le repas, une séance de yoga doux ou un tour à vélo peuvent faire des merveilles pour votre énergie.

7. Limitez les excès sans vous priver

L'idée n'est pas de vous frustrer, mais de savourer en conscience. Dégustez vos plats préférés avec plaisir, mais dans des quantités adaptées à votre appétit.

8. Pratiquez l'automassage

Pour soulager le stress ou apaiser les tensions musculaires, prenez quelques minutes pour masser vos mains, vos pieds ou votre visage. Utilisez une huile essentielle relaxante pour décupler les bienfaits.

9. Prenez soin de votre digestion

Aidez votre corps avec des tisanes digestives (menthe, fenouil, gingembre) et des aliments légers entre les gros repas. Vous pouvez aussi essayer des techniques comme la réflexologie pour stimuler la digestion.

10. Apprenez à ne pas dire oui à tout

Les fêtes peuvent être chargées, mais vous n'avez pas à dire oui à tout. Posez vos limites et autorisez vous à refuser des invitations si vous en ressentez le besoin. Votre bien-être est une priorité.

Prenez le temps de vous chouchouter et rappelez vous que vous êtes au cœur de cette période festive. Votre bien-être rayonne sur vous-même et sur ceux qui vous entourent. Joyeuses fêtes à vous, en toute sérénité !

Découvrez le MAGIC RED I : votre allié minceur de pointe !

Le MAGIC RED I est bien plus qu'un simple appareil d'amincissement : c'est une véritable innovation technologique conçue pour vous aider à atteindre vos objectifs de silhouette, sans effort et en toute douceur.

Ses bienfaits :

- **Perte de centimètres** : Réduisez votre tour de taille et affinez votre silhouette.
- **Peau lisse et ferme** : Dites adieu à la peau d'orange grâce à une action profonde et précise.
- **Activation du métabolisme :** Boostez votre consommation énergétique pour des résultats visibles.

Avec le MAGIC RED I, aucune douleur ni effort ne sont nécessaires.
Allongez-vous, détendez-vous, et laissez la technologie travailler pour vous.
Son approche non invasive respecte votre corps tout en délivrant des résultats impressionnants.

<u>Pourquoi choisir le soin MAGIC RED I ?</u>

- Convient à tous les types de morphologie.
- Idéal pour celles et ceux qui cherchent des solutions rapides et efficaces.
- Un soin conçu pour s'intégrer facilement à votre routine bien-être.

Contactez-moi pour en savoir plus ou pour réserver votre séance découverte.

Nouveau service : Je vous propose la location de mon Vélo Smoothie !

Que vous soyez une entreprise ou un particulier du nord-Isère, dynamisez vos événements avec une animation unique et fun : séminaires, semaine de la mobilité, événements d'entreprise, mariages, EVJF... tout est possible !

Mais c'est quoi, un Vélo Smoothie ?

C'est simple : en pédalant, vous actionnez un mixeur et réalisez de délicieux jus de fruits, smoothies ou même des soupes en hiver, sans électricité !

Pourquoi choisir le Vélo Smoothie pour vos animations ?

-ECO-RESPONSABLE : Sensibilisez vos invités à l'utilisation d'énergies propres ! Grâce à la force de vos jambes, vous produisez les 1500W nécessaires pour mixer vos boissons. 0 consommation électrique, 100% énergie humaine !

-NUTRITION & BIEN-ÊTRE : En plus de mixer vos cocktails à la force des cuisses, vous faites le plein de vitamines avec votre ration de fruits et légumes frais, tout en vous relaxant après l'effort !

-SPORTIVE & LUDIQUE : Brûlez des calories, boostez votre cardio et amusez-vous ! En pédalant pour créer votre smoothie, vous activez vos muscles et votre cœur, tout en dégustant le fruit de vos efforts.

Une animation qui sort de l'ordinaire, adapté à tous types d'événements et qui marquera durablement vos collaborateurs, clients ou invités !

Contactez-moi pour plus d'informations !

Découvrez les abonnements bien-être "Vitalité" et "Zen Relax" !

Que vous cherchiez à booster votre forme physique ou à vous détendre profondément, mes différents espaces vous offrent tout ce qu'il faut pour prendre soin de vous !

Espace Vitalité :

vélo elliptique, tapis de marche, rameur, plateforme vibrante, step... un vrai espace fitness cosy, juste pour vous !

Espace Zen Relax :

vibro-sonothérapie, lumino-relaxothérapie, massages oculaires, masque soin/glacial, luminothérapie... une bulle de détente rien que pour vous.

Pourquoi choisir ? Combinez les deux pour un équilibre parfait entre sport et détente !

🎁 Offrez du bien-être à vos proches et/ou à vous-même !

à partir de 15€ par mois seulement !

Recettes

Smoothie “Énergie d’Hiver”

Un cocktail vitaminé pour booster votre système immunitaire et combattre la fatigue hivernale.

Ingrédients :

- 1 orange
- 1 carotte
- 1 petit morceau de gingembre frais (1 cm)
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- 100 ml d’eau ou de lait végétal

Préparation :

1. Épluchez l’orange et la carotte, puis coupez-les en morceaux.
2. Ajoutez-les dans votre blender avec le gingembre et l’eau.
3. Mixez jusqu’à obtention d’une texture lisse.
4. Ajoutez une touche de miel si besoin et dégustez immédiatement.

Bienfaits : Riche en vitamine C et en bêta-carotène, ce smoothie renforce vos défenses immunitaires et vous donne un coup de fouet naturel.

Smoothie “Vert Vitalité”

Une dose de verdure pour garder votre corps en pleine forme tout l’hiver.

Ingrédients :

- 1 poignée d’épinards frais
- 1 kiwi
- 1 pomme verte
- 1/2 avocat
- 150 ml d’eau de coco ou de lait d’amande
- 1 cuillère à café de spiruline en poudre (optionnel)

Préparation :

1. Lavez les épinards et coupez les fruits en morceaux.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans le blender.
3. Mixez jusqu’à ce que le mélange soit homogène et onctueux.

Bienfaits : Riche en fibres, en antioxydants et en bons gras, ce smoothie favorise une digestion saine et une énergie durable.

Smoothie “Câlin de Chocolat et Banane”

Un smoothie réconfortant et énergisant, parfait pour affronter les journées froides.

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré
- 150 ml de lait d’amande ou de noisette
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Une pincée de cannelle (optionnel)

Préparation :

1. Coupez la banane en rondelles.
2. Mixez tous les ingrédients dans le blender jusqu’à obtenir une consistance crémeuse.
3. Saupoudrez d’une pincée de cannelle avant de servir pour une touche hivernale.

Bienfaits : La banane apporte de l’énergie rapide, tandis que le cacao booste l’humeur et la cannelle réchauffe l’organisme.

Astuce : Pour chaque recette, pensez à utiliser des ingrédients frais et de qualité pour un maximum de saveurs et de bienfaits.

Velouté Douceur d'Hiver

Potimarron, Lentilles Corail et Noix de Coco

Une soupe réconfortante, riche en saveurs et en nutriments pour vous réchauffer tout en prenant soin de votre bien-être.

Préparation :

1. Préparez les ingrédients : Lavez le potimarron (vous pouvez garder la peau s'il est bio), retirez les graines et coupez-le en morceaux. Rincez les lentilles corail.
2. Faites revenir : Dans une grande casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés, puis faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
3. Ajoutez les légumes : Incorporez les morceaux de potimarron, les lentilles corail, le curry ou le curcuma (si utilisé) et mélangez bien.
4. Versez le liquide : Ajoutez le lait de coco et l'eau ou le bouillon. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le potimarron et les lentilles soient tendres.
5. Mixez : Utilisez un mixeur plongeant pour obtenir une texture veloutée. Ajoutez de l'eau si nécessaire pour ajuster la consistance.
6. Assaisonnez : Salez, poivrez et rectifiez les épices selon vos goûts.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 potimarron (environ 800 g)
- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400 ml de lait de coco
- 600 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de curry doux ou curcuma (optionnel)
- Sel, poivre
- Une poignée de graines de courge ou de noisettes concassées pour le topping
- Un filet d'huile d'olive

Présentation :

Servez chaud dans des bols, garnissez de graines de courge ou de noisettes concassées, et ajoutez un filet d'huile d'olive pour une touche gourmande.

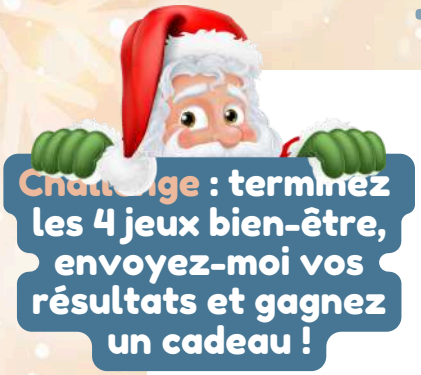
Bienfaits :

- Potimarron : Riche en bêta-carotène pour une peau éclatante et des défenses immunitaires boostées.
- Lentilles corail : Une excellente source de protéines végétales et de fibres.
- Lait de coco : Apporte de bons gras pour une énergie durable.

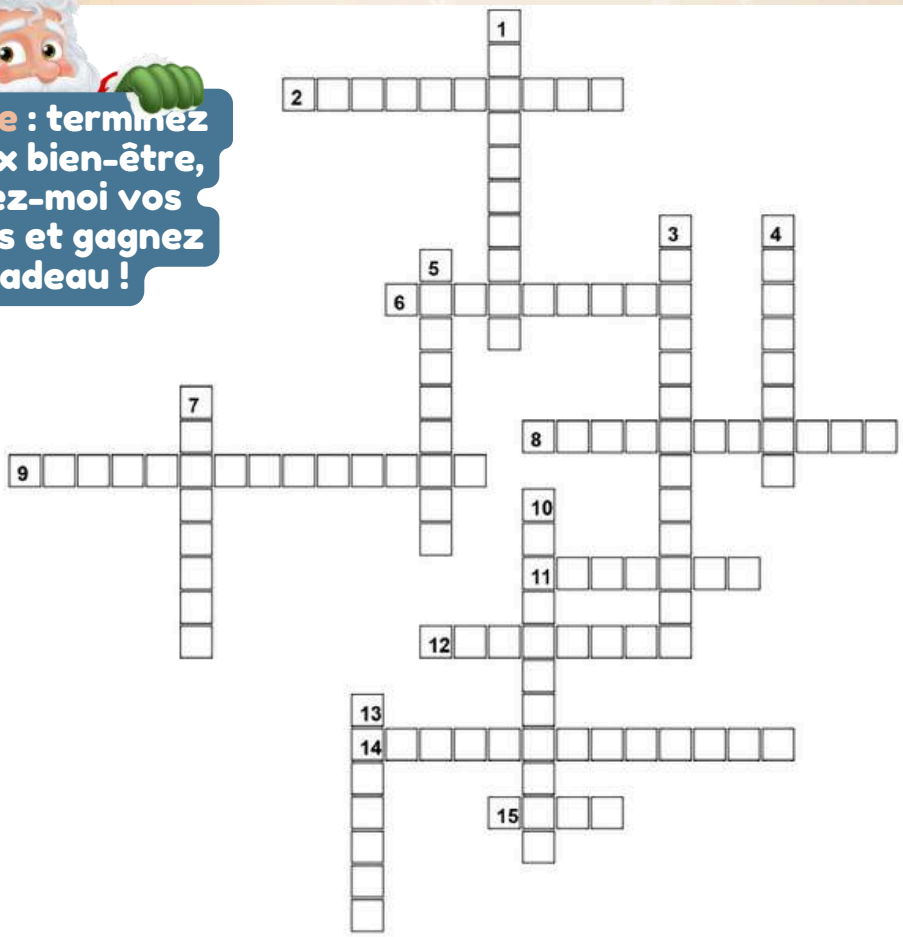
Cette soupe est aussi parfaite pour un dîner léger mais nourrissant après une journée bien remplie.

Vos jeux bien-être

-Mots croisés-



Challenge : terminez les 4 jeux bien-être, envoyez-moi vos résultats et gagnez un cadeau !



Horizontal

2. Moment de détente pour relâcher le corps et l'esprit.
6. Prévision astrologique pour connaître les énergies de l'année à venir.
8. Action simple mais puissante pour calmer l'esprit et réduire le stress.
9. Méthode utilisant la lumière pour combattre la fatigue et le blues hivernal.
11. État de relâchement du corps et de l'esprit après une journée chargée.
12. Nutriment essentiel pour maintenir une bonne santé, comme la C ou la D.
14. Utilisation des huiles essentielles pour le bien-être physique et mental
15. Pratique et corporel qui combine postures, respiration et méditation.

Vertical

1. Légume star des soupes hivernales, riche en bêta-carotène.
3. Attitude douce et positive envers soi-même et les autres.
4. Capacité du corps à se défendre contre les maladies, essentielles en hiver.
5. Activité qui consiste à rester chez soi dans un environnement chaleureux et douillet.
7. Boisson mixée à base de fruits et légumes, idéal pour faire le plein de vitamines.
10. Action de boire suffisamment pour préserver la santé de la peau et du corps.
13. Soin manuel pour détendre les muscles et apaiser les tensions.

-Mots cachés-

Thème : Les mots liés au bien-être et à l'hiver.

C	A	P	T	M	É	D	I	T	A	T	I	O	N
O	O	Z	B	R	E	D	T	E	P	H	V	T	S
E	V	I	T	A	L	I	T	É	M	A	D	S	A
U	R	E	Y	O	A	D	B	L	A	R	S	R	U
R	J	T	I	S	A	N	E	H	I	M	D	É	N
Z	U	S	I	M	O	V	O	G	N	O	B	S	A
Y	S	B	O	N	U	F	A	M	S	N	S	I	É
F	I	P	Z	U	Q	Q	Z	D	I	I	G	L	N
A	L	B	H	U	P	I	E	E	K	E	W	I	E
B	N	V	R	C	D	E	Y	O	N	E	S	E	R
B	R	E	S	P	I	R	A	T	I	O	N	N	G
W	I	É	Q	U	I	L	I	B	R	E	M	C	I
S	J	Z	N	M	U	R	P	Y	D	G	I	E	E
Y	W	G	R	A	T	I	T	U	D	E	N	W	R

Challenge : terminez les 4 jeux bien-être, envoyez-moi vos résultats et gagnez un cadeau !

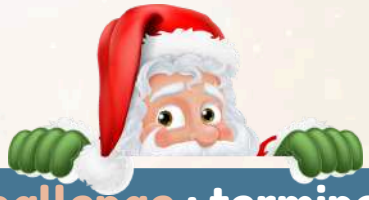
-Quiz Bien-Être-

Testez vos connaissances sur le bien-être.

Quelle vitamine est connue pour renforcer le système immunitaire ?
A) Vitamine C
B) Vitamine D
C) Vitamine E

Quelle activité aide à relâcher les tensions et à se recentrer ?
A) La méditation
B) Le marathon
C) Le shopping

Quel aliment est parfait pour une soupe hivernale riche en bêta-carotène ?
A) Pomme de terre
B) Potimarron
C) Courgette

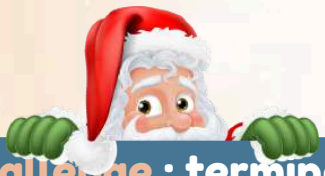


Challenge : terminez les 4 jeux bien-être, envoyez-moi vos résultats et gagnez un cadeau !

- Reliez les Paires “Rituels d'Hiver” -

Reliez chaque activité à son bénéfice bien-être.

Activité	Bénéfice
Prendre un bain chaud	Aide à la digestion et apaise le corps
Boire une tisane	Soulager les muscles et détendre l'esprit
Pratiquer le yoga	Oxygène le corps et booste l'énergie mentale
Faire une balade hivernale	Favoriser la souplesse et le calme intérieur



Challenge : terminez les 4 jeux bien-être, envoyez-moi vos résultats et gagnez un cadeau !

Par téléphone au 06 86 06 53 50
ou par email info@2mains1coeur.fr

-Horoscope-

Bélier (21 mars - 19 avril)
Cette année, vous êtes plein d'énergie ! Canalisez votre dynamisme vers des projets qui nourrissent votre esprit et votre corps. Essayez une nouvelle routine bien-être pour équilibrer vos journées chargées.

Taureau (20 avril - 20 mai)
2025 sera douce et apaisante si vous écoutez vos besoins. Prenez le temps de savourer chaque instant, que ce soit avec une tisane chaude ou une promenade en plein air.

Gémeaux (21 mai - 20 juin)
Votre curiosité vous pousse à explorer de nouvelles approches du bien-être, comme la méditation ou l'aromathérapie. Laissez-vous guider par votre soif de nouveauté pour trouver ce qui vous correspond le mieux.

Cancer (21 juin - 22 juillet)
Cette année, mettez l'accent sur l'équilibre émotionnel. Créez un espace cocooning à la maison et pratiquez le lâcher-prise. Les petits plaisirs simples feront votre bonheur.

Lion (23 juillet - 22 août)
Votre rayonnement naturel est votre plus grand atout en 2025. Partagez votre énergie positive avec vos proches, mais n'oubliez pas de prendre des moments pour vous recentrer.

Vierge (23 août - 22 septembre)
2025 est propice à l'organisation et à l'optimisation de votre routine. Pourquoi ne pas intégrer des smoothies vitaminés ou des séances de luminothérapie pour booster votre vitalité ?

Balance (23 septembre - 22 octobre)
Harmonie et sérénité sont les mots-clés pour vous cette année. Explorez des activités relaxantes comme le yoga ou la respiration consciente pour retrouver votre équilibre intérieur.

Scorpion (23 octobre - 21 novembre)
Votre énergie intense vous pousse à vous dépasser. Cette année, apprenez à ralentir et à apprécier le moment présent. Un massage ou une séance de relaxation vous fera le plus grand bien.

Sagittaire (22 novembre - 21 décembre)
En quête de nouvelles aventures, explorez des pratiques bien-être lieux d'ailleurs. Une retraite bien-être ou une séance de sauna pourrait être une révélation pour vous.

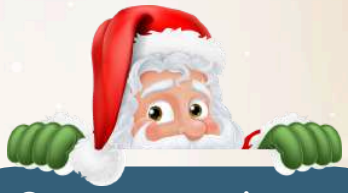
Capricorne (22 décembre - 19 janvier)
2025 est une année pour consolider vos bases. Prenez soin de votre corps avec des routines régulières et simples, comme des promenades ou des moments de méditation.

Verseau (20 janvier - 18 février)
Votre créativité est votre plus grande force. Utilisez-la pour concevoir votre propre routine bien-être, qu'il s'agisse de recettes maison ou de nouveaux rituels relaxants.

Poissons (19 février - 20 mars)
Vous êtes guidé par votre intuition cette année. Suivez vos envies, que ce soit un bain chaud ou une tisane apaisante, pour cultiver un bien-être profond et durable.

🎁 Votre cadeau bien-être pour bien commencer 2025 !

pour tout abonnement à l'espace Vitalité ou Zen Relax avant la fin de janvier :
offert une séance sauna japonais !



Contactez-moi pour vous inscrire !
Par téléphone au 06 86 06 53 50
ou par email info@2mains1coeur.fr

Découvrez vos abonnements bien-être :

- **Espace Vitalité :** Pour booster votre forme avec vélo elliptique, tapis de marche, rameur, plateforme vibrante, et plus encore.
- **Espace Zen Relax** : Offrez-vous une bulle de sérénité avec vibro-sonothérapie, lumino-relaxothérapie, massages oculaires, et bien d'autres soins relaxants.

Et pourquoi ne pas combiner les deux ? Alliez sport et détente pour un équilibre parfait en ce début d'année 2025 !
Tarifs : à partir de 15€ par mois seulement .

BONUS

Le yoga du Père Noël

Si vous n'êtes pas aussi souple que le Père Noël, prenez une pause pour simplement vous étirer.

"Prenez soin de vous
cet hiver avec
bienveillance et
douceur."
Nathalie.
2 Mains et 1 Cœur