Ma Vie Après

Idées d'activités

Sport, livres, podcasts, astuces, recettes, etc.

ma-vie-apres.com

Idées d'activités

Sport, livres, podcasts, astuces, recettes, etc.

Au début du confinement, nous vous avons proposé de recevoir **un mail par jour** avec une idée d'activité. Malheureusement, arrivé à presque un mois, notre service de newsletter n'a plus été trop d'accord avec ça, et nous a donc demandé de payer pour obtenir des crédits et envoyer de nouvelles newsletter.

Nous avions décidé de ne pas le faire. C'est pourquoi, pour nous faire pardonner, nous vous proposons cet **ebook**, avec plein d'**informations**, de **conseils** et d'**idées d'activité**. Il y a des idées bonus, pour celles/ceux qui ont reçu la newsletter.

Il y en a pour tous les goûts, c'est un peu notre ebook four-tout pour vous parler de plein de petits conseils qu'on avait envie de vous partager depuis longtemps.

On espère que vous y trouverez de **nouvelles idées** pour continuer votre confinement aussi sereinement que possible et pour tout autre période également.

Activités physiques

Activités physiques

Yoga & autres sports

Flow pour l'équilibre - Yoga Fire By Jo

https://www.youtube.com/watch?v=kIGiHTOj9R8

Féminin Sacré - Yoga Fire By Jo

https://www.youtube.com/watch?v=1dT9PSzCoIA

Yoga Hormonal / Thyroïde - Yoga Fire By Jo

https://www.youtube.com/watch?v=xEnGBXeylYM&t=131s

Yoga contre la Migraine - Yoga Fire By Jo

https://www.youtube.com/watch?v=ywWo8y6qBuE

Yoga pour le Foie - Yoga Fire By Jo

https://www.youtube.com/watch?v=Q8Rh9HEYRKg

Activités physiques

Yoga & autres sports

Un peu d'activité physique

De **nombreux créateurs de contenus** proposent également des séances de sport gratuites ou des essais **gratuits**. Voici notre petite sélection.

L'application Be Strong (avec un programme Yoga vraiment cool) : https://www.bestrong-app.com/

L'application Train Sweat Eat de Sissy MUA : https://www.trainsweateat.com/

Un peu de danse : https://www.youtube.com/watch?v=qUKZm9jA15w&feature=youtu.be

La chaine de Justine Galice : https://www.youtube.com/channel/UCOYoAJeYFqVoDxFWgScympg

Divertissement

Divertissement

Des livres...

Cycle Féminin et Contraceptions naturelles - Audrey Guillemaud
VULVES - Alexia Tamécylia
Au-delà de la pénétration - Martin Page

Des comptes Instagram

@prioriser_et_profiter
@therapieducorps.fr
@fertilitycharting
@drjolenebrighten

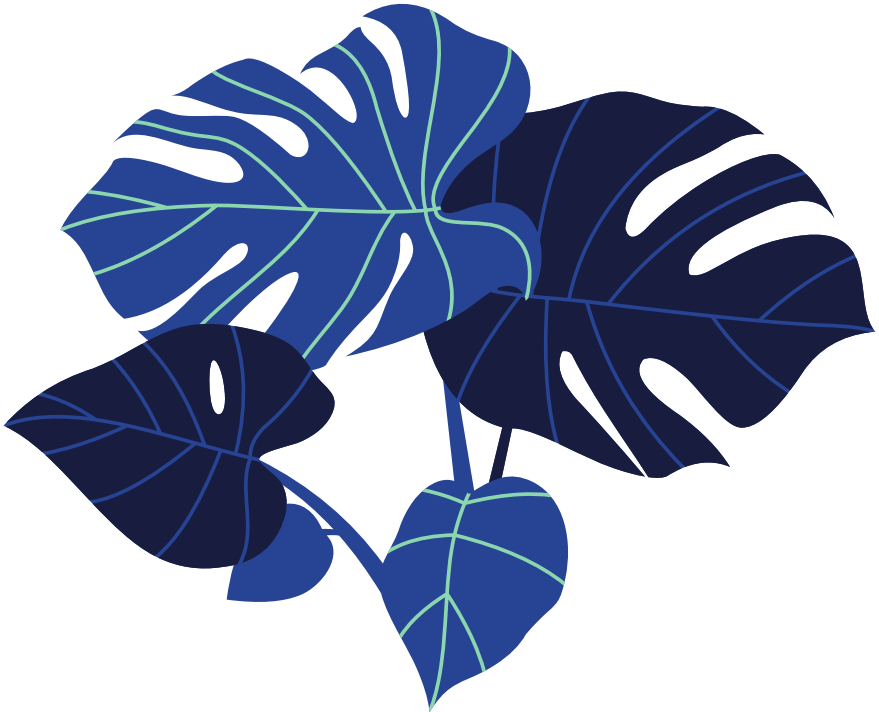
Des podcasts à écouter

Les couilles sur la table
Bouge ton curcuma

Divertissement

Des podcasts pour rire

- Le Floodcast (la base des bases)
- Calme toi Bernard (avec un podcast par jour pendant le confinement)
- A bientôt de revoir
- Un bon moment avec Kyan Khojandi & Navo
- Réveil Lapin



Dans la cuisine

Une infusion détente

On te propose une **infusion détente** qui peut être idéale en période menstruelle. En fonction de ce que tu as chez toi, tu peux te faire une infusion de :
- *Camomille allemande*
- *Lavande vraie*
- *Verveine Odorante*

Comment procéder ?
Dans 25cl d'eau frémissante, ajouter 1 cuillère à soupe *(pas bombée)* d'une des 3 plantes et laisser infuser à couvert une dizaine de minutes.

Si vous avez les 3, ou 2 sur les 3 et que vous souhaitez les mélanger, mettez dans votre eau frémissante 1 bonne pincée de chaque et laissez infuser une dizaine de minutes.
SAUF pour la lavande vraie dont il préférable de réduire le temps d'infusion à environ 5 minutes *(tout simplement car elle est très aromatique et peut devenir un peu amère)* à vous de doser :).
Mais idéalement vous pouvez l'ajouter au reste de l'infusion 5 minutes avant la fin !

Si tu veux en savoir plus sur les plantes, tu retrouveras l'**Herbier des 15 plantes** pour accompagner le cycle menstruel au naturel sur notre site.

Pancakes sucrés/salés

Voici une petite recette facile et rapide pour un repas de midi, de soir, de petit déjeuner ou de goûter...

Vous aurez besoin de :

- *un tronçon de patate douce d'environ 10cm*
- *1 toute petite carotte*
- *2 cuillères à soupe de farine (celle que tu veux !)*
- *5g de levure*
- *un oeuf*
- *1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de coco (surtout si tu veux les manger en version sucré)*
- *+ assaisonnement au choix : épices douces, sel/poivre, herbes de Provence, cacao en poudre, sucre, pépites de chocolats... Ici à toi de voir si tu veux les manger en version salé ou sucré et du coup d'adapter en fonction*

Première étape

Râper les légumes et les faire **précuire** *(surtout si tu as une digestion sensible)* rapidement env. 10 min à la poêle à feu doux ou à la vapeur douce. Tu peux les "essorer" un peu si ils ont rendu beaucoup d'eau de cuisson.

Deuxième étape

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et c'est déjà prêt à cuire ! Niveau texture de pâte, si tu connais la pâte à pancakes tu dois retrouver à peu près la même chose à savoir pas trop liquide pour arriver à bien les former sans qu'ils ne s'écrasent à la cuisson ! C'est pour cela que normalement tu n'as pas besoin de rajouter d'eau ou de crème car les légumes cuits fourniront déjà un apport en eau.

Dernière étape

Faire cuire les pancakes dans une poêle bien chaude ! Tu peux ensuite les manger avec une petite salade pour un repas ou alors les manger au petit dej ou en goûter en rajoutant du topping (beurre de cacahuète, noix de coco râpée, chocolat fondu...) **BREF régale toi haha !**

Garde en tête que le rendu te donnera une **texture de pancakes** assez "*humide*" cela est dû au fait que la recette contient des légumes qui sont de fait riche en eau. C'est différent par exemple d'une recette de pancakes uniquement à base de farine qui ont un rendu plus "sec". Cela te donne néanmoins un **texture ultra fondante et moelleuse** !

Bonne dégustation !

Recette de quiche maison

L'idée ici c'est de te présenter une idée de recette de **pâte à tarte simple**, *(presque)* **sans gluten**, et sur laquelle tu pourras ensuite mettre tout ce que tu veux.

Pour la pâte, il te faut

- *120 g de farine de petit épeautre (contient très très peu de gluten)*
- *30 g de farine de riz ou de farine de sarrasin*
- *1 oeuf*
- *2 cuillères à soupe d'huile d'olive*
- *1 pincée de sel*
- *1 filet d'eau (à adapter selon la texture de la pâte)*

Tu fais préchauffer ton four à 180 degrés.

Préparation de la pâte

Tu mélanges tout dans ton saladier : puis ensuite tu viens terminer à la main. A toi de doser la quantité d'eau en fonction de la texture de ta pâte, en gros tu dois pouvoir l'étaler au rouleau sans que celle ci ne colle partout. En général j'en mets vraiment juste un filet.

A noter : De par les ingrédients qu'elle contient cette pâte est assez élastique, elle est de couleur assez jaune *(farine de petit épeautre oblige)* et le rendu après cuisson est très **croustillant**, ça se rapproche d'une pâte sablée et c'est ce que j'aime le plus !!!

Je la mets personnellement toujours à cuire à blanc, environ 15 minutes à 180 degrés.

Préparation de l'appareil

En parallèle je prépare l'appareil que je veux mettre dedans, souvent composé de légumes.

Astuce : je fais toujours précuire mes légumes en amont *(oui c'est une petite étape en plus)* cela me permet de mieux **gérer leur cuisson**, à savoir je les fais précuire à la vapeur douce *(Vitaliseur si tu connais)*. Cela permet de réduire leur temps de cuisson au four *(qui est une cuisson plus agressive)*.

Je mélange ensuite mes **légumes précuits** *(par ex: butternut, patate douce, épinards, carottes râpées...)* avec **2 œufs**, l'**assaisonnement**, parfois des **lardons**, parfois des **cacahuètes** natures, je mets du **fromage** pour faire gratiner et basta. En fait je n'ai pas vraiment de conseils à te donner pour la garniture parce qu'on peut clairement mettre à peu près tout ce qui nous passe sous la main si ça nous fait plaisir.

La dernière cuisson : celle qui vise à juste faire prendre l'appareil *(donc cuire les œufs et faire fondre le fromage)* c'est très court, environ 10 minutes à 180 degrés et c'est prêt.

Bon appétit :)

Composer une assiette complète facilement

C'est quoi une assiette équilibrée et complète ?

La composition de son assiette lors d'un repas c'est un peu la clé pour offrir à notre corps ce dont il a besoin.

Elle doit contenir :

Portion de légumes : +++
Portion de glucides/céréales : ++
Portion de protéines : +
***ET UNE PART DE LIPIDES** (écris en gras car on fait beaucoup trop l'impasse dessus en général :))*

Ce sont les bonnes **combinaisons alimentaires** qui permettent de ressentir la satiété et d'apporter au corps les nutriments essentiels.

Idée de recette

Une petite recette végétarienne pour illustrer (pour 2 pers) :
- *1 boîte de haricots rouge précuits*
- *du riz basmati demi complet env. 120g pour deux*
- *1 grosse poignée d'épinards (ça rétrécit tellement en cuisson)*
- *1 à 2 carottes*
- *5 cuillères à soupe de lait de coco*
- *des épices douces et aromates*

Faire **cuire le riz** une quinzaine de minutes.
En parallèle, faire **cuire** rapidement la **carotte coupées** en petits cubes et les épinards (idéalement à la vapeur douce, ou dans de l'eau frémissante).
Faire **revenir les haricots rouges** dans une poêle à feu doux, avec une cuillère à café d'huile de coco ou d'huile d'olive.
Rajouter dans la poêle les légumes, ajouter les 5 càs de lait de coco, assaisonner (épices douces etc.), laisser mijoter un petit peu à feu très doux pendant 2-3 minutes.
Servir en versant sur un **lit de riz**, le **mélange haricots rouge/légumes** et rajoutez un filet d'huile de chanvre (oui oui, l'apport en lipides)

Bon appétit :)

Une astuce de cuisine

Remplacer le **beurre** par de la **compote de pomme**.
Simple, basique, c'est quelque chose que je (Florette) fais régulièrement dans mes gâteaux.

Point naturo : Pourquoi éviter le beurre en pâtisserie *(et en cuisson tout court)* ?
On se réfère au point de fusion aussi appelé point de fumée.
C'est la température à partir de laquelle la matière grasse en question va émettre une fumée continue :
cela dénature complètement la matière et en modifie la structure chimique en créant des molécules nocives. Le beurre a un point de fusion très bas 130°C, donc au delà de cette température il est dénaturé. Comme la température moyenne pour la cuisson d'un gâteau c'est généralement 180°C, on dépasse largement le point de fumée. On préférera alors **d'autres matières grasses** ou **d'autres substituts** comme ici, la compote de pomme :) !

Avec ça, on t'invite aussi à **diminuer par deux le sucre** présent dans les recettes traditionnelles. Cela n'impacte pas le résultat final !

Comment faire ?

1/ Prendre une recette de gateau au choix
2/ Remplacer la quantité de beurre par la même quantité de compote
3/ Diminuer le sucre (de moitié ou un peu moins selon tes goûts, mais cela peut permettre de diminuer ta dose de sucre quotidienne également) et/ou utiliser du sucre complet ou sucre de coco, pour éviter un maximum le sucre blanc raffiné.

Si tu n'as pas de compote, tu peux en faire simplement en chauffant au micro-onde quelques morceaux de pomme dans un peu d'eau, mixe le tout (en enlevant un peu d'eau) et voilà.

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi

Se recentrer sur soi

La méditation est réputée pour avoir plein de bienfaits :
- Favorise le bien-être mental
- Stimule le cerveau
- Participe à réduire le stress
- Aide à mieux apprivoiser ses émotions
- ...

Maëlle a créé une **méditation de reconnexion à son cycle menstruel**. C'est le moment idéal pour la tester !

https://www.youtube.com/watch?v=Wpe1_55piEg

Masque cheveux au henné neutre

Il te faut du **henné naturel** *(peut être que tu en as chez toi)* SINON sache que ça fonctionne avec quasi toutes les autres **poudres de plantes** *(le principe reste le même)*.

- la quantité de henné varie selon ta longueur de cheveux donc je ne peux pas trop de donner d'exemple précis
- de l'eau tiède
- le jus d'un demi citron (optionnel)
- du gel d'aloe vera (ça permet d'hydrater le cheveux et d'améliorer la texture de la mixture)
- éventuellement 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Romarin à cinéole (antichute) OU de Lavande fine (apaisant pour le cuir chevelu)

En terme de quantité *(pour l'eau et l'aloe vera)*, il faut doser afin d'obtenir une **texture lisse**, **homogène** et **pas trop liquide**.

Tu poses ensuite tout ceci sur tes cheveux, insiste surtout sur le cuir chevelu, idéalement tu recouvres ensuite tes cheveux avec une charlotte pour que ça évite de trop sécher à l'air libre et tu peux laisser poser de 30 minutes à... 1h voire plus.

A la fin, tu rinces tes cheveux CORRECTEMENT. En gros, au moment où tu as l'impression d'avoir tout enlever : tu continues de rincer encore ! Car si tu ne rinces pas correctement tu auras les cheveux poisseux ensuite... c'est bif bof comme sensation *(c'est du vécu :))*.

Une recette de gommage/masque maison

Attention : si tu as la peau sensible ou réactive, enlève peut être le citron. Si tu as de l'acné sévère, avec des kystes par exemple, on évite le gommage tout court ! Ou on opte pour un gommage aux acides de fruits.

Le masque t'aidera en revanche à la **cicatrisation** grâce au miel.

Pour ce masque gommage, tu auras besoin :

- *Du sucre (préfère le fin, mais fait surtout avec ce que tu as)*
- *Du miel*
- *Un peu de jus de citron*
- *De l'huile (idéalement adaptée à ta peau, type huile de jojoba ou de nigelle pour les peaux à tendance acnéique)*

1/ Mélange les ingrédients pour te donner une consistance qui te plait.
2/ Fais poser ton masque 15/20 min. Il est fort possible que le masque coule, si c'est le cas, c'est le moment de ne rien faire et d'écouter un podcast haha !
3/ Tu n'es pas obligée de le faire poser, tu peux directement passer au gommage. Attention, on va doucement. Le but n'est pas de décaper sa peau !
4/ Rince à l'eau claire et pense à hydrater ta peau avec ta crème habituelle.
5/ Admire toi, et complimente toi, ça ne fait jamais de mal !

/!\ Ne fais pas de gommage tous les jours, une fois par semaine, c'est amplement suffisant.

Et si on s'observait ?

Lorsque nous parlons d'observation du cycle, nous ne te parlons pas ici de l'aspect contraceptif *(la symptothermie)*. Non, nous on t'en parle d'abord comme un outil pour **apprendre à connaître ton corps** et à apprivoiser tes cycles au naturel petit à petit.

Cette pratique a vraiment plusieurs intérêt :

- Réduire ton stress lié à l'arrêt : plus tu apprends à connaître les symptômes/messages que t'envoie ton corps, mieux tu le comprends = moins tu stresses. C'est comme si tu apprenais une nouvelle langue, celle de ton corps, celle qui te permettra de comprendre ses besoins ;
- Te rendre compte à quel point ton corps et ton cycle sont magnifiquement bien "conçus" ;
- Te permettre de mieux savoir comment orienter ta transition post pilule, notamment si tu entames un suivi naturopathique spécial : retour au cycle naturel.

Je *(Maëlle)* peux te l'affirmer, l'**observation du cycle** dans le cadre de l'accompagnement naturopathique est un réel outil de plus car on se rapproche au plus près des **besoins du corps** en comprenant comment il s'exprime, et comment ton organisme "gère" ce retour au naturel. Comme d'habitude, pas de pression. N'oublie pas d'y aller à ton rythme, si pour l'instant l'observation du cycle ne te parle pas, ne te sens pas frustrée, ça viendra au moment venu. Et si ça ne vient pas, ne t'inquiète pas, ta transition post pilule n'en sera pas affectée négativement pour autant :). Pour en savoir plus, nous avons écrit cet article *(https://ma-vie-apres.com/contraception-naturelle-methode-des-indices-combines/)*.

Comment ne pas subir le confinement ?

1/ **Se lever et se préparer** => Ceci dans le but de garder une routine et une hygiène de vie générale saine

2/ **Faire quelques chose** => Oui alors merci de l'astuce n'est-ce pas ? En fait, par ce conseil c'est surtout pour garder en tête de trouver une occupation (si tu en ressens le besoin). Lire, découvrir une nouvelle activité, faire du sport, etc. Internet (et notre newsletter haha) recèle d'idée qui pourront t'aider à t'occuper

3/ **Se sentir utile via différents médias** => Sur internet, on voit fleurir différents mouvements de solidarité. Cela va de l'appel aux dons à un cours de sport en ligne gratuit. A ton échelle, tu peux toi aussi te sentir utile. Par exemple, via les réseaux sociaux en partageant ton savoir-faire et tes compétences ou encore en téléphonant à tes voisins. C'est tout bête et pourtant ça peut faire tellement de bien !

4/ **Faire un planning** => Toujours adapté à soi ! Il ne faut pas que cela soit culpabilisant, au contraire. Le but ici est surtout d'atteindre des petits objectifs et de se dire qu'aujourd'hui on a fait quelque chose.

Ce sont des conseils certes un peu bateau. Mais on a vite fait de se laisser aller. D'ailleurs, si cela ne te dérange pas ce n'est pas grave. C'est une période propice à prendre soin de soi alors n'hésitons pas !!