Rezilya

LA FORME ULTIME DE SOI MÊME

ÉDITION HIVER

Passer l'hiver *en forme*

Le guide simple pour traverser
la saison froide avec vitalité

LA MÉTHODE REZILYA

NOURRIR · BOUGER · RÉCUPÉRER

« Prendre soin de soi commence par un petit pas. »

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Nourrir

Des gestes simples et savoureux pour prendre soin de toi, sans chercher la perfection.

01

Des couleurs dans l'assiette

Carottes, poireaux, choux, courges... Choisis des légumes de saison et varie les préparations selon tes envies.

02

L'eau comme petit rituel

Garde une bouteille d'eau à proximité. Une tisane chaude peut aussi accompagner une pause réconfortante.

03

Le plaisir de la variété

Privilégie des repas variés et limite, quand tu le peux, les sucres ajoutés. Aucun aliment n'a besoin d'être interdit.

« Une assiette colorée, c'est aussi un moment de plaisir. »

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Rezilya
LA FORME ULTIME DE SOI MÊME

PILIER 02

Bouger

Un peu de mouvement, à ton rythme : ici, aucune performance n'est attendue.

01

Quelques pas suffisent

Essaie une courte marche dehors, si les conditions te le permettent, ou quelques pas chez toi.

02

Un réveil en douceur

Au lever, fais quelques mouvements confortables. Ne force jamais un étirement douloureux.

03

Une parenthèse de lumière

Profite de quelques instants de lumière naturelle, près d'une fenêtre ou à l'extérieur.

« Ton rythme est le bon point de départ. »

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Récupérer

Le repos mérite lui aussi sa place dans ta journée. Accorde-toi des moments sans obligation.

01

Une soirée plus douce

Essaie de poser les écrans un peu plus tôt et de préparer une chambre agréablement fraîche.

02

Une pause pour souffler

Quelques respirations lentes et confortables peuvent aider à te poser. Ne force pas si tu ressens une gêne.

03

Ta bulle personnelle

Lecture, musique, tisane ou silence : garde un petit moment qui n'appartient qu'à toi.

« Ralentir, c'est parfois se retrouver. »

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Ma semaine, à mon rythme

Trois habitudes toutes simples. Coche uniquement les jours où tu les as essayées.

Je pense à boire

De l'eau ou une tisane à portée de main.

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Je bouge un peu

Quelques pas ou mouvements confortables.

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Je prépare mon repos

Un coucher plus calme, sans pression.

L	M	M	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

« Chaque petite victoire mérite de briller. »

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.

Bienvenue chez Rezilya

Une approche bienveillante pour avancer avec confiance et douceur.

UN MOT POUR TOI

Je m'appelle Corinne, et j'ai créé Rezilya pour accompagner les femmes d'âge mûr qui veulent retrouver leur vitalité au naturel, sans injonction ni pression.

LA FORME ULTIME DE SOI-MÊME

Échangeons, simplement.

WhatsApp · +32 499 28 19 80

contact@rezilya.com

www.rezilya.com

Corinne Testelmans · Partenaire de vente indépendante LR

Ces conseils généraux ne remplacent pas l'avis d'un médecin.