



OUTIL PRATIQUE

CUISINER ET COLORER
SON ASSIETTE POUR

*Vaincre
l'anxiété*

avec

JUSTINE

Heyyy!!!



HEYYYYY!

Je suis super contente que tu aies choisi de télécharger ce guide pratique que j'ai spécialement conçu pour TOI !

J' imagine que si la curiosité t'a mené jusqu'ici c'est que tu es peut-être comme moi ce qu'on décrit comme "une anxieuse de nature". 😊

Dans ce PDF super pratique, tu trouveras les trucs que j'ai mis en place dans mon propre quotidien pour quasi éliminer l'anxiété de mon quotidien, oui, oui c'est possible et ça ne relève pas du miracle, crois-moi !

Note au lecteur : Il s'agit de conseils purement basés sur l'expérience personnelle de Justine et tirés de ses recherches personnelles. Ceci ne remplace PAS l'avis d'un professionnel de la santé. C'est un guide de douceur et d'espoir pour démontrer que c'est possible une vie légère. Justine ne peut pas être tenue responsable des actions posées suite à la lecture de ce guide.



S'ancrer

Un peu plus à mon sujet ...

Je m'appelle Justine et j'ai toujours adoooooré cuisiner... Je cuisine depuis que j'ai 6 ans seulement !

Aujourd'hui à 25 ans, j'en ai fait mon métier soit **cheffe cuisinière, coach et animatrice.**

C'est d'ailleurs l'anxiété qui m'a poussé à aller étudier en cuisine. Plus jeune je pensais aller étudier en communications, mais suite à des troubles de santé mentale, j'ai choisi "d'éviter" le regard des autres et aller "me cacher" en cuisine.

& Découvrir

J'ai par la suite compris que la vie m'avait fait un formidable cadeau, celui de m'offrir une passion qui allait se révéler être la solution à bien de mes maux.

À 22 ans, j'étais considérée comme obèse et ayant une très mauvaise hygiène de vie qui avait des répercussions énormes sur mon anxiété.

C'est lorsque j'ai pris conscience qu'il me "suffisait" de colorer mon assiette et de m'ancrer dans le moment présent en cuisinant, que tout a commencé à changer.

Je suis fière de pouvoir te partager mes découvertes dans ce guide !

Justine xxx



Anxiété qui es-tu?

"L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme une émotion désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. L'anxiété est un phénomène normal, qui est présent chez tout le monde."*



"Nous avons oublié ce que les pierres, les plantes et les animaux savent toujours. Nous avons oublié comment être ; être calme, être nous-mêmes, être où la vie se trouve : ici et maintenant."

-Eckhart Tolle

Lorsque j'ai entrepris la lecture du livre "LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT" de Eckhart Tolle, j'ai compris tellement de choses... dont pourquoi je n'étais jamais capable de ressentir la détente ni la joie pleinement.

Je vivais ma vie de deux façons :

Nostalgique : Je pensais à hier et je me disais que les moments vécus étaient donc mieux que ce que je vivais présentement.

Projetée : Je tentais d'imaginer le demain à la minute prêt le demain, de prévoir les imprévus et surtout de les pré-gérer. Ou encore je me disais que demain serait mieux sans savoir qu'ici, maintenant était déjà parfait.

*Définition selon : <https://loveorganization.ca/qc/fr/lanxiete>

Cuisiner ... dans le présent

Et si tu te laissais bercer par l'instant présent, sans projeter le résultat, en te concentrant sur les aliments, leurs odeurs, leurs goûts et leur texture. Une étape à la fois... Et si tu donnais du pouvoir à cette activité quotidienne? Ta cuisine pourrait-elle devenir un endroit où tu te sens si bien?

Je t'invite à répondre aux questions suivantes:

Quelles sont mes raisons d'aimer cuisiner?

Quelles sont mes ressources pour trouver des recettes & de l'inspiration ?

Mon "moment" préféré pour cuisiner? (Matin, jour...)

Tes habitudes / routine popote & pourquoi?

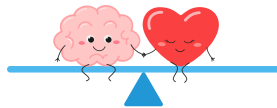
J'aime cuisiné avec :

Cuisiner ... Les bienfaits



Stimuler la créativité

Être dans le moment présent



Stimuler nos 5 sens et
notre intuition

Augmenter son
niveau d'énergie



Contribuer au sentiment
d'avoir en sa vie en main

Cuisine et découvre l'effet que ça te fait

Lunettes positives



Imagine si tu cessais de percevoir la cuisine comme une corvée et que commençais à envisager cette activité du quotidien comme un fabuleux moyen pour prendre soin de toi, d'avoir ta santé en main, d'avoir du plaisir, de te détendre, d'être fière de toi, de prendre contact avec le moment présent et aussi d'économiser sur tes dépenses.

Le pire ennemi de l'anxiété est la procrastination, remettre à "demain" et rester emprisonner dans sa tête à penser et projeter.

L'action est un allié de choix. Cesse de te dire que tu t'occuperas de ton organisation demain, que demain tu trouveras réponses à x,y,z. Qu'un jour tu apprendras à cuisiner... Pose-toi cette simple question :

"Que puis-je faire MAINTENANT qui diminuerait mon anxiété?"

Tu peux te la poser aussi souvent que tu le souhaites et quant à plusieurs sphères de ta vie, c'est extrêmement puissant pour te redonner du pouvoir et ne pas laisser les pensées ainsi que la projection prendre "pocession" de ta personne.

Espace notes

Colorer et vitaminer

Ceci n'est pas un cours de nutrition 101 mais du gros bon sens coloré !

SAVAIS-TU QUE?

Parfois on croit à tort que de se priver de manger pour "maigrir", gagner en shape c'est bon pour la santé... Oui les jeûnes sont à la mode et ça peut-être agréable pour ton corps, mais je te conseille absolument de te renseigner avant de l'intégrer à ta vie.

Ceci dit... **Privation peut aussi rimer avec aggravation.**

Aggravation de tes symptômes anxieux. Si tu as tendance à te priver d'aliments sains, à manquer de vitamines et de nutriments, il se peut que tu places ton corps en état de stress constant.

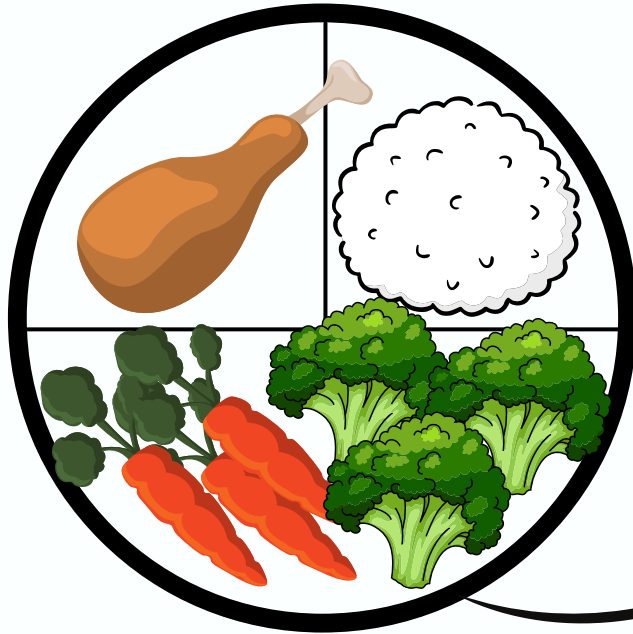
Boire beaucoup d'eau et t'alimenter d'aliments colorés sont essentiels pour vaincre l'anxiété. Manger c'est bon. Manger c'est santé. Ensuite tout est question de choix et de ce que tu choisis d'ingérer. *(Je t'invite à consulter une nutritionniste ou autre professionnel pour approfondir tes connaissances face à TES BESOINS.)*

MON CONSEIL

Mange coloré ! Ton assiette devrait avoir minimalement **3 couleurs**. On mange avec les yeux, donc premièrement tu auras encore plus envie de manger ce que tu viens de préparer et deuxièmement, tu auras plus de vitamines.

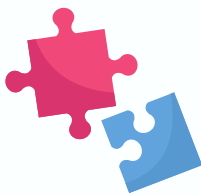
À la page suivante, je te donne quelques recommandations pour bâtir une assiette colorée et savoureuse.

Assiette presque parfaite



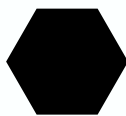
Une assiette bien équilibrée contient une proportion de 1/2 légumes, 1/4 protéines et 1/4 féculents

Variation:



La disposition et l'angle

Fais des superpositions d'aliments, crée des séparations dans l'assiette, sers un plat en "sauté"...



Les formes des coupes

En julienne, en cube, en lanières et tellement plus. Amuse-toi à donner de la forme et de la "texture" à tes aliments.



Les couleurs

Ajoute du zeste d'agrumes, des herbes, des dés de tomates, varie les légumes et crée un arc-en-ciel dans ton assiette. Fini les plats monotones. Le ton sur ton, c'est cute dans ton style vestimentaire, pas ton assiette.



Croquettes de quinoa

Donne 20 à 30 croquettes



INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de quinoa cuits
- 1 tasse d'épinards hachés
- 3/4 de tasse de chapelure (italienne ou régulière)
- 1 œuf
- 1/2 tasse de fromage râpé
- 2 cuillère à soupe d'épices à steak
- 2 tiges d'échalottes verte ciselées

MÉTHODE

1. Faire cuire le quinoa selon les recommandations de l'emballage, saler légèrement l'eau.
2. Ciseler les échalottes et hacher les épinards, les réserver dans un grand cul de poule.
3. Une fois le quinoa cuit, l'ajouter sur les épinards et les échalotes, ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.
4. À l'aide d'une portionneuse (ou de vos mains) former des boules de mélange de grosseurs semblables puis les former en croquettes par la suite. Et les déposer sur une plaque à biscuits couverte d'un papier parchemin.
5. Réserver les galettes au frigo 10 à 20 minutes (le temps de ramasser votre cuisine).
6. Préchauffer le four à 400 F.
7. Dans une poêle, déposer 2 cuillères à soupe d'huile de canola et faire saisir les burgers 2 minutes de chaque côté. Ne surchargez pas la poêle et ajoutez de l'huile au besoin. Une fois dorée, déposez-les sur une plaque à biscuits couverte d'un papier parchemin ou d'une feuille de silicone.
8. Enfourner 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les galettes aient une texture "croustillante" au touché de votre doigt.
9. Servir avec une salade, des légumes et surtout une succulente mayonnaise épicée.

J'espère que ces quelques conseils te seront utiles
vers ton chemin pour vaincre l'anxiété !

CUISINER MES RECETTES

Tu as aimé ma recette de croquette de quinoa ? Viens découvrir d'autres de mes créations sur mon site web et pratique-toi à *être dans le présent* en les faisant.

www.justine-reid.com/blogue

J'ai hâte de
cuisiner
avec TOI !



ENCORE PLUS

Conférences inspirantes, ateliers, coaching, rédaction et cocreation font partie de mon offre de service, écris-moi, je suis toujours partante pour de nouveaux projets !

INSTAGRAM: JUEREID
WWW.JUSTINE-REID.COM
FACEBOOK : JUSTINE CUISINE

Justine Reid

514-941-7843
justine-reid@hotmail.com