

# OPÉRATION RENTRÉE ZEN

Retrouver son équilibre naturellement



Une création de Anne Fernbach  
Naturopathe

# IMPORTANT

À lire  
attentivement

Les conseils, informations et supports proposés dans ce document ont un objectif informatif et éducatif, et ne remplacent en aucun cas un diagnostic médical ni un suivi personnalisé par un professionnel de santé.

En tant que naturopathe, je vous accompagne dans une démarche de bien-être et de prévention, dans le respect du cadre légal et déontologique.

Pour toute condition médicale, traitement en cours ou symptôme persistant, il est essentiel de consulter un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié.

Les produits naturels et les pratiques mentionnés peuvent présenter des contre-indications ou interagir avec certains traitements. Il est essentiel de faire confirmer les dosages et les posologies exacts par un professionnel de santé.

Merci de faire preuve de vigilance et de demander conseil avant toute utilisation.





### **Ma phrase inspirante**

“Le bien-être n’est pas un luxe,  
c’est une priorité.”

# QUI SUIS-JE ?

---

Je m’appelle Anne Fernbach, naturopathe diplômée, exerçant sous le nom de Mamzelle Naturo.

Ma mission est de vous accompagner sur le chemin d’un équilibre naturel, en vous proposant des solutions adaptées pour améliorer votre qualité de vie, tant sur le plan physique que mental.

J’adopte une approche globale qui prend en compte la personne que vous êtes, dans toute votre richesse et votre singularité.

Mon objectif ? Vous offrir des outils concrets pour cultiver l’harmonie intérieure et renforcer vos ressources naturelles.

Avec bienveillance et écoute, je vous accompagne dans votre parcours, pour vous aider à retrouver l’énergie, la sérénité et le bien-être que vous méritez.



# INTRODUCTION

---

Respirez...  
ça va aller

On range la crème solaire, pas la bonne humeur !

Soyons honnêtes : on était tellement bien en vacances...

Grasses matinées, apéros en terrasse, dîners à rallonge et zéro réveil à programmer.

Puis soudain, le retour à la réalité.

Le cartable des enfants, les mails en retard (et la boîte qui déborde au point de se bloquer!), le frigo vide, les horaires à respecter... et cette désagréable sensation que votre cerveau n'a pas signé pour ça.

Ajoutez à cela une légère surcharge post-estivale (bonjour les barbecues, glaces, mojitos et nuits trop courtes), et vous avez un cocktail parfait pour une rentrée... un peu chaotique.

Ce pack a été pensé pour toutes celles et ceux qui souhaitent aborder la rentrée avec plus de calme, d'équilibre et d'énergie, sans pour autant chambouler toute leur vie.

## Bonne nouvelle !

Pas besoin d'un miracle ni d'un planning militaire,  
il suffit de petits pas zen, un à la fois.



# SOMMAIRE

---



POURQUOI LA RENTRÉE VOUS BOUSCULE AUTANT ?	6
LES 5 PILIERS D'UNE RENTRÉE ZEN	8
ALIMENTATION DE RENTRÉE	11
ROUTINE NATURO DU MATIN	14
ROUTINE NATURO DU SOIR	15
LE STRESS ? ON LE GÈRE !	16
SOMMEIL : VOTRE MEILLEURE CURE DE JOUVENCE	17
PLANNING BIEN-ÊTRE À PERSONNALISER	18
LES ALLIÉS NATURELS POUR UNE RENTRÉE PLUS ZEN	19
RENTRÉE ZEN POUR TOUTE LA TRIBU	21
CONCLUSION : ET SI LA RENTRÉE DEVENAIT UN RENOUVEAU ?	23
ANNEXES	24

# POURQUOI LA RENTRÉE VOUS BOUSCULE AUTANT ?

---

Non, ce n'est pas vous qui êtes « trop sensible » ou « pas assez organisée ». La rentrée est une période de transition intense, pour tout le monde. Elle marque la fin d'un temps plus libre, plus lent, plus spontané... et le retour à une cadence souvent exigeante, réglée au millimètre.

## En quelques jours, vous passez :

- du réveil sans réveil au réveil brutal à 6h30,
- des journées à l'improviste à une liste de tâches sans fin,
- du rosé piscine au café noir pressé (et stressé).

ok, je ne suis pas prêt !

Et ce changement de rythme, aussi prévisible soit-il, n'est jamais anodin pour le corps ni pour le mental.

Il peut provoquer de vrais déséquilibres, même chez les plus organisés.

**Résultat :** votre corps et votre esprit tirent la sonnette d'alarme.



## Les signaux sont souvent subtils... mais bien présents :

- une fatigue persistante, même après une bonne nuit de sommeil,
- des troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes),
- un transit digestif perturbé (ballonnements, constipation ou selles plus molles),
- une irritabilité inhabituelle ou une anxiété latente, sans raison évidente.

C'est un peu comme si vous aviez appuyé sur « on » sans passer par le mode « redémarrage en douceur ».

je peux  
le faire !

## Et si la clé était... la douceur ?

La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'un miracle ou d'un planning militaire.

Ce dont vous avez réellement besoin, c'est d'un temps d'adaptation, d'un cadre bienveillant, et de petites actions régulières pour retrouver votre équilibre.

Ce pack est là pour vous accompagner, pas à pas, à remettre de la légèreté dans vos journées, du calme dans votre tête, et du soin dans vos gestes.



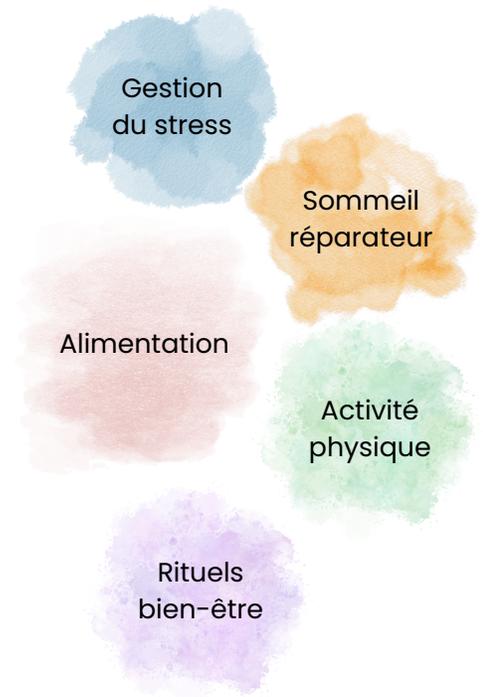
### Le petit pas qui change tout !

Sans pression, sans perfection, juste vous et mieux connecté à vos besoins.

# LES 5 PILIERS D'UNE RENTRÉE ZEN

En naturopathie, on considère que le bien-être repose sur des fondations simples, naturelles et accessibles à toutes et tous.

Pas besoin de tout révolutionner d'un coup : ce sont les petits gestes du quotidien qui, mis bout à bout, changent tout.



Voici les 5 piliers essentiels pour une rentrée plus fluide, plus douce... et surtout plus alignée avec vos besoins réels :

## ✓ 1. Une alimentation revitalisante

La rentrée est le moment parfait pour alléger un peu le système digestif (qui a parfois été malmené par les apéros, les glaces, les barbecues et les horaires décalés).

On fait la part belle aux aliments frais, de saison, riches en nutriments et aux cuissons douces pour retrouver énergie et clarté mentale.



### Pensez !

Légumes croquants, bonnes graisses (oléagineux, avocat, huile d'olive...), protéines végétales ou animales de qualité, et hydratation régulière. Exit (progressivement !) les chips-bière et autres plaisirs d'été en mode « pause digestive nécessaire ».

## ENVIE D'EN DÉCOUVRIR PLUS ?

Ce n'est qu'un début...

Tu viens de découvrir un extrait du Pack Rentrée Zen, conçu pour t'aider à traverser cette période parfois chaotique avec plus de sérénité, d'énergie et de douceur.

Mais ce n'est qu'un avant-goût !

Dans la version complète, tu trouveras :

- ✓ Des routines détaillées matin et soir
- ✓ Des conseils alimentaires simples et revitalisants
- ✓ Des outils anti-stress naturels
- ✓ Un planning bien-être personnalisable
- ✓ Des recettes de tisanes, des pistes en phytothérapie, aromathérapie...
- ✓ Et des astuces pour toute la famille !

Ce pack de 35 pages, c'est comme une petite boîte à outils naturo à ouvrir chaque fois que tu sens que ton équilibre se fragilise.

Télécharge dès maintenant la version complète du Pack Rentrée Zen :

[Acheter](#)

