

20
24

AGENDA

A wooden surface with a red apple, a red water bottle, a pink notepad, and a red sweater. The apple is red with a small green leaf. The water bottle is red with a white and red striped cap. The notepad is pink with a black pen resting on it. The sweater is red and knitted.

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ ET PLUS D'ÉNERGIE!

www.jesuispositive.com

The logo for Sylvie Bulot, featuring the name in a cursive script with a small star icon above the 'i' in Sylvie.



Droits d'auteur

Cet e-book est sous licence, vous pouvez le partager librement .Néanmoins le partage doit être fait en PDF et dans son intégralité.

La vente de ce livre est interdit ainsi que sa reproduction ou son intégration dans un site au risque de sanctions au regard de la loi de votre pays.

Cet e-book «S'organiser en cuisine pour une meilleure santé et plus d'énergie» est la propriété intellectuelle de Sylvie Bulot.

Il est protégé par Creative Commons Licence Attribution – Pas d'utilisation commerciale- Pas de modification 3.0 non transposé.

Pour toutes questions veuillez-vous adresser à contact@jesuispositive.com

Sylvie Bulot



SYLVIE BULOT



<https://www.facebook.com/sylviebulot.lacoachpositive>



https://www.instagram.com/sylvie_bulot/



<https://www.pinterest.fr/sylviebulotlacoachpositive/>

Bonjour!

BIENVENUE

Sophrologue, coach en nutrition, autrice et conférencière, depuis 2005 ans.

Fondatrice de la Communauté des Positives, je rejoins chaque jour les femmes qui ont envie de bien être au quotidien qui ne souhaitent plus être focus que sur l'alimentation et qui ont envie de sérénité! Se sentir aussi bien dans leur corps que dans leur esprit.

Mes études en psychologie, PNL, coaching et dernièrement en neurosciences sont la base de mes accompagnements auxquels j'ajoute beaucoup d'exercices de sophrologie, méditation et hypnoses.

Mes valeurs de liberté, famille, bienveillance, authenticité et optimisme sont les piliers de ma vie, mon entreprise et de ma réussite.



*Un corps mieux nourri est un
corps qui fonctionne mieux*



contact@jesuispositive.com



www.jesuispositive.com

JANVIER

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Travail

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Habitudes

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Self-care

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Notes

FÉVRIER

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

✦ MARS ✦

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

AVRIL

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes



MAI



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

JUIN

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

JUILLET

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes



AOÛT



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

SEPTEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

OCTOBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

NOVEMBRE

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

✦ DÉCEMBRE ✦

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Travail

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Habitudes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Self-care

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Notes

✦ JOURNAL ✦ *de gratitude*



✦ DATE ✦

— / — / —

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) pour :

1

2

3

**Mes accomplissements
du jour :**

**Mon mantra
du jour :**

✦ *Notes & pensées :* ✦

TO DO LIST

**MOIS**

DATE _____

TO DO

[illegible]

PRIORITÉS

NOTES

NOTES

RAPPEL

RAPPEL

note



note



Mon parcours, qui m'a vu me spécialiser dans l'accompagnement pour se libérer de l'alimentation émotionnelle m'a offert un cadeau en 2022.

Celui d'être repérée par une grande maison d'édition parisienne pour écrire un livre sur la nutrition à l'attention des adolescents, perdu dans la jungle de nos rayons de supermarchés.

La surprise fut que de nombreuses femmes ont acheté ce livre tant elles aussi se sentent perdues.

Ce livre a pour vocation de "remettre l'église au coeur du village" concernant notre alimentation et de reprendre des bases saines à ce sujet.

Liens pour se procurer le livre dans toutes les bonnes librairies:

<https://www.jesuispositive.com/commander-le-livre/>



contact@jesuispositive.com



www.jesuispositive.com