



5 gestes pour soutenir ton énergie en hiver

En hiver, le corps fonctionne différemment : besoin de repos, digestion plus sollicitée, baisse de lumière...
Plutôt que de lutter contre cette période, certains gestes simples peuvent aider à soutenir ton énergie.



01. Se reposer davantage

L'hiver invite naturellement au ralentissement.
Respecter ce besoin de repos permet au corps de mieux récupérer et de préserver son énergie



02. Adapter son alimentation

Des repas chauds, simples et peu transformés facilitent la digestion.
Une alimentation adaptée aide à maintenir une énergie plus stable.



03. Soutenir le corps avec les tisanes

Certaines plantes peuvent accompagner cette période : ortie (minéraux), thym (chaleur), romarin (digestion).
Elles soutiennent le corps sans le stimuler excessivement.



04. Bouger en douceur

Même en hiver, le mouvement reste important.
Une activité douce aide à relancer la circulation, soutenir le moral et améliorer le sommeil.



05. Les fleurs de Bach en soutien

Les fleurs de Bach peuvent accompagner ces états émotionnels :

- **Olive** : épuisement profond
- **Hornbeam** : fatigue mentale, difficulté à se mettre en action
- **Wild Rose** : perte d'élan, résignation

Elles agissent en douceur pour aider à retrouver un meilleur équilibre intérieur.

En hiver, l'énergie se préserve
davantage qu'elle ne se pousse.

Besoin d'aller plus loin ?

Je t'accompagne en naturopathie et Reiki pour retrouver ton énergie en profondeur
→ reconnectetonessence.com