



Zéro Déchet en cuisine

Nous verrons ensemble tout ce qu'il vous faut pour vous équiper pour une cuisine Zéro Déchet, les 1ers achats pour vous lancer puis ceux du quotidien ; je vous donne les astuces pour trouver comment et où acheter bio et en vrac au plus proche de chez vous, la liste de tous les produits à éviter dans vos achats alimentaires (additifs, colorants, conservateurs ...), vous oriente vers les nouvelles habitudes à prendre, l'organisation à adopter, les **alternatives** au quotidien, **comment nettoyer sa cuisine 100 % naturel** et ZD, comment parer au **gaspillage alimentaire** ; nous verrons également le recyclage de vos emballages (s'il vous en reste !) et les solutions pour ne plus jeter les biodéchets.

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique de 89 pages rédigé par mes soins

NOUVEAU ! Je propose désormais une Etude personnalisée (en sus) : avant notre RDV, je recherche pour vous toutes les **solutions** pour acheter en vrac, bio et local au plus proche de chez vous voire pour vous faire livrer à domicile, et vous les liste soigneusement. Vous obtiendrez les coordonnées et solutions **clé en main** : il ne vous restera plus qu'à choisir la solution qui vous convient le mieux ! Si cela vous intéresse, voyez dans l'onglet « Boutique » puis « Coaching Zéro Déchet » et « Etude personnalisée cuisine »



Zéro Déchet à la salle de bain

Nous verrons ensemble tout ce qu'il vous faut pour vous équiper pour une salle de bain Zéro Déchet. Des 1ers achats pour vous lancer puis ceux du quotidien ; je vous donne les astuces pour trouver où acheter vos produits selon vos besoins, la liste de tous ceux à éviter dans vos achats d'hygiène et cosmétiques, vous oriente vers les nouvelles habitudes à prendre, l'organisation à adopter, les **alternatives** au quotidien, comment parer au **gaspillage des ressources dont l'eau**, le recyclage de vos emballages (s'il vous en reste !) et **comment nettoyer sa salle de bain 100 % naturel** et ZD.

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique, de 89 pages, rédigé par mes soins



Le Zéro Déchet au boulot, c'est possible !

Il peut paraître compliqué de faire accepter ses principes au travail, de continuer sa démarche à l'extérieur de chez soi, pourtant, il y a des solutions ! Une certaine **organisation** vous permet de respecter votre idéologie, même au boulot ! Nous verrons ensemble des techniques comme le « batchcooking », les habitudes à prendre quotidiennement, et les produits pouvant vous aider à y parvenir. Nous aborderons également la **pollution numérique**.

Vous pouvez inciter vos collègues et même votre patron (si si !) à changer des habitudes au travail, simples, et pouvant amener de fortes économies....de quoi épater la galerie !

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique, de 89 pages, rédigé par mes soins



Le Zéro Déchet dans la chambre à coucher

Bien des produits dans la chambre à coucher nous amènent à produire des déchets, en particulier les vêtements. Ils sont une énorme source de pollution, car produits en très grosse quantité et de manière bien peu écologique. Nous verrons ensemble les solutions pour acheter différemment, pour les **vêtements, chaussures et accessoires**, mais aussi comment s'en débarrasser sans gâcher pour autant les ressources qui ont été utilisées pour leur fabrication. Je vous ferai part de certaines techniques comme celle du 7x7.

Dans la chambre, on y trouve aussi nos **bouquins** de la lecture du soir, pour lesquels il existe aussi des solutions !

Enfin, nous aborderons un autre sujet...la **sexualité** ! Eh oui, on n'y pense pas forcément mais les contraceptifs -comme les préservatifs- sont une énorme source de pollution, tout comme d'autres produits employés dans la chambre à coucher.

Je vous proposerai toutes les alternatives pour ces produits et vous orienterai vers celles qui peuvent vous convenir.

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique, de 89 pages, rédigé par mes soins



Le minimalisme

Je vous accompagne pour Réduire (seconde règle dans la méthode des 5R du Zéro Déchet). Je vous apporte des conseils pour réduire vos consommations en général (eau, chauffage, électricité), ainsi qu'une philosophie pouvant vous amener à vous satisfaire de moins (matériel) au quotidien. Nous passerons toutes les pièces de votre lieu de vie en revue, afin de le désencombrer : cela provoque rapidement un effet de soulagement, car l'accumulation des choses matérielles amène aussi une surcharge mentale. Nous utiliserons des techniques comme les 7x7, et ferons le tri entre ce qui est vraiment utile et ce qui ne l'est pas, nous débarrasserons votre trop plein d'affaires ; je vous donnerai des conseils pour leur donner une seconde vie, et pour mieux vous organiser au quotidien afin de continuer sur la bonne voie.

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique, de 89 pages, rédigé par mes soins

La simplicité volontaire, sobriété heureuse

Ces mots sonnent à vos oreilles ? Vous désirez vous délester d'une surcharge mentale pesante, apprendre à vivre plus simplement ?

Nous aborderons ensemble cette philosophie de vie, qui vous aidera à relativiser **et lâcher prise** quant aux soucis de la vie quotidienne. Nous commencerons en douceur par le minimalisme, qui est l'une des voies à emprunter pour tendre à plus de simplicité. Je vous accompagne pour le **désencombrement des pièces**, le tri dans vos affaires, vous décharger des choses matérielles. Le but est de se libérer de ce qui n'est pas utile, de ce dont vous pouvez vous passer, de ce qui n'est pas nécessaire pour vivre, et plus que ça : ces choses qui vous accablent sans que vous n'en ayez véritablement conscience. Les bienfaits du minimalisme et de la simplicité volontaire :

- **Réduction du stress et de la fatigue**, ainsi que de la surcharge mentale et émotionnelle
 - Reconnexion avec soi, avec les petits plaisirs de la vie et les bonheurs simples
 - Gain de liberté, de légèreté, de sensation d'abondance et de plénitude, de capacité de gratitude et de **satisfaction**
- Libération de temps et de plages de disponibilité (pour les hobbies, les passions, le soin de soi, les relations, les enfants, etc)
- Développement un sentiment de satisfaction, par le fait de **vivre intentionnellement** et de manière proactive (au lieu de subir)
- Augmentation du budget personnel « **Temps – Énergie – Argent** » (**TEA**) par l'économies de ces ressources

OFFERT : le Guide pratique d'un mode de vie écologique, de 89 pages, rédigé par mes soins