MY LITTLE WELLNESS SECRETS

BY NATACHA EGUIA

Choisis ta langue · Elegí tu idioma

FR

Français

Commencer la lecture ›

ES

Español

Empezar a leer ›

Touche un bouton pour commencer · Tocá un botón para empezar

FRANÇAIS

Sommaire

Couverture 1

CHAPITRE 00
Quelques mots de moi, pour toi 2

CHAPITRE 01
Ma relation au mouvement 3

CHAPITRE 02
Ma relation à l’alimentation 4

CHAPITRE 03
Mes petits rituels bien-être 5

CHAPITRE 04
Prendre soin de mon esprit aussi 6

CHAPITRE 05
Apprendre à se reposer 7

CHAPITRE 06
Mes petits rituels en voyage 8

CHAPITRE 07
Ces petites habitudes qui changent tout 9

‹ Langue / Idioma

MY LITTLE WELLNESS SECRETS

BY NATACHA EGUIA

Mes habitudes, mes rituels et tout ce que j’ai appris pour me sentir bien dans ma peau.

UN GUIDE PERSONNEL, RIEN QUE POUR TOI

CHAPITRE 00

Quelques mots de moi, pour toi

Bonjour ! Si tu es arrivée jusqu'ici, je voudrais d'abord te remercier d'être là.

Je travaille comme mannequin depuis de nombreuses années et, s'il y a une chose que j'ai apprise, c'est que se sentir bien dans sa peau va bien au-delà de ce que l'on voit dans le miroir.

Au fil des années, des voyages, du travail et de la maternité, j'ai découvert ce qui me fait vraiment du bien, ce qui me donne de l'énergie et les petites habitudes qui changent beaucoup de choses dans mon quotidien.

Je n'ai pas toujours le temps de m'entraîner, je ne mange pas toujours parfaitement et, bien sûr, il y a aussi des jours où je n'ai envie de rien faire du tout !

Mais j'ai compris quelque chose d'essentiel : prendre soin de moi ne signifie pas tout faire à la perfection, mais trouver un équilibre que je peux garder sur la durée.

C'est pour cela que j'ai eu envie de préparer ce petit guide, pour partager avec toi mes habitudes, mes conseils préférés et toutes ces choses simples que j'ai adoptées petit à petit.

Ce ne sont ni des règles ni des recettes miracles. Ce sont mes expériences personnelles, des choses qui fonctionnent pour moi et qui pourront peut-être t'inspirer à trouver les tiennes.

J'espère que tu prendras autant de plaisir à lire ce guide que j'en ai eu à partager ce petit bout de mon univers avec toi.

Avec affection,
Natacha

CHAPITRE 01

Ma relation au mouvement

Quelle est la première chose à considérer avant de commencer le sport ?

Pour moi, l'objectif numéro un de l'activité physique, c'est la santé. Se sentir forte, avoir de l'énergie, prendre soin de son corps et pouvoir en profiter pendant de longues années. Ensuite vient l'aspect esthétique, et c'est tout à fait normal d'avoir aussi des objectifs de ce côté-là ! Mais chaque objectif demande une approche différente : nous n'avons pas toutes besoin de nous entraîner de la même façon.

Avant de commencer, pose-toi cette question : qu'est-ce que je veux atteindre, et quelle activité pourrais-je aimer suffisamment pour la pratiquer régulièrement ?

Et moi, qu'est-ce que je fais pour rester active ?

Mes deux grands alliés sont le yoga et le Pilates. J'essaie d'en faire au moins trois fois par semaine : cela m'aide à travailler ma force, ma souplesse, ma posture et à me reconnecter à mon corps. Depuis que je suis maman, j'ai choisi de m'entraîner à la maison pour gagner du temps. Je trouve des vidéos qui me plaisent sur YouTube, j'installe mon petit espace et je profite de ce moment pour moi. Et bonne nouvelle : je vais bientôt filmer mes propres séances pour te montrer exactement ce que je fais !

Et si je n'ai pas le temps d'aller à la salle ?

Je crois beaucoup plus aux habitudes régulières qu'à deux heures de sport d'un seul coup, suivies de semaines sans rien faire. Marcher plutôt que prendre la voiture, monter les escaliers, multiplier les petites occasions de bouger : tout cela compte aussi.

« La régularité vaut bien plus que l'intensité de quelques jours. »

UN MOMENT POUR TOI
Quel mouvement pourrais-tu intégrer à ta semaine, sans te compliquer la vie ?

CHAPITRE 02

Ma relation à l’alimentation

Qu’est-ce que je privilégie dans mon assiette ?

Les plats faits maison. Je commande très rarement à manger. J’aime choisir mes ingrédients et préparer mes repas. Et non, je n’ai pas toujours le temps de cuisiner ! Entre le travail, les voyages et les enfants, certains jours, il faut faire simple.

Que faire quand je n’ai que dix minutes ?

Je reviens à mes essentiels : protéines + légumes. Un poulet grillé avec une belle salade, c’est prêt en dix minutes. C’est simple, bon et nul besoin d’être une grande cuisinière. Bien sûr, une alimentation équilibrée comprend aussi des fruits, des céréales, des légumineuses et de bonnes matières grasses : l’idée, c’est de varier.

Bien manger, est-ce forcément passer des heures à chercher des recettes ?

Pas du tout ! Grâce à Internet, nous avons accès à des milliers de recettes faciles, rapides et nourrissantes. Mon astuce : garder quelques ingrédients de base à la maison pour pouvoir improviser.

Et les petits plaisirs ?

Bien sûr que je me fais plaisir ! Profiter de ce que l’on mange fait aussi partie de l’équilibre. Mais avec les années, j’ai appris à voir plus loin que l’instant présent. Plus j’intègre des aliments frais et des habitudes qui me font du bien, plus j’ai naturellement envie de continuer.

Il ne s’agit pas seulement de notre apparence aujourd’hui ou de rentrer dans une robe. Il s’agit de la façon dont nous voulons nous sentir dans dix, vingt ou trente ans. De la façon dont nous voulons vieillir.

« Prendre soin de toi aujourd’hui, c’est aussi prendre soin de la personne que tu seras demain. »

CHAPITRE 03

Mes petits rituels bien-être

Comment je commence mes journées ?

Au réveil, je fais une mini-routine de soin du visage : un sérum et une crème hydratante. Pas besoin de vingt étapes ! J’aime consacrer quelques minutes à ma peau et commencer la journée en prenant soin de moi.

Quel rituel ai-je adopté il y a moins de deux ans ?

Un petit rituel pour réveiller mon corps. Je commence par des massages très doux inspirés du drainage lymphatique, autour des clavicules, derrière les genoux et au niveau de l’aine. J’appelle cela « ouvrir les lymphes », même si, bien sûr, les ganglions ne s’ouvrent pas littéralement.

Ensuite, je fais quelques mouvements pour réveiller le corps et mobiliser mes articulations, puis je termine par deux minutes de petits sauts sur place. J’adore cette sensation de me mettre en mouvement dès le matin !

Cela ne prend presque pas de temps. Mon conseil : ne sous-estime pas ces cinq minutes que tu peux t’offrir au réveil. Ces massages font partie de mon rituel personnel ; ce n’est ni un traitement médical ni une méthode de « détox » prouvée. En cas de problème de santé, demande conseil à un professionnel avant d’essayer des techniques de drainage.

« Parfois, les rituels les plus simples sont ceux que l’on garde le plus facilement. »

CHAPITRE 04

Prendre soin de mon esprit aussi

Que fais-je quand j’ai mille choses en tête ?

Je vais marcher ! Il m’arrive de sortir avec une foule de pensées et, au fil de mes pas, je remets mes idées en ordre, je trouve des solutions ou je prends simplement du recul. C’est un moment à moi, qui me permet de rentrer l’esprit plus clair.

Comment je garde ma motivation ?

J’adore écrire mes objectifs à court et à long terme : ce que je veux accomplir dans les prochaines semaines, les projets qui m’enthousiasment et là où j’aimerais être dans quelques années. Les mettre par écrit m’aide à organiser mes priorités et à ne pas perdre de vue ce qui compte vraiment. Et si les projets changent, ce n’est pas grave !

Comment j’essaie de réduire mon temps d’écran ?

C’est une habitude sur laquelle je travaille encore. Une grande partie de mon métier passe par le téléphone, mais je crois qu’il est essentiel d’apprendre à se déconnecter. Avec mon mari, on organise de petites compétitions chaque semaine pour voir qui passe le moins de temps sur son téléphone. Un peu de compétition, ça ne fait pas de mal !

On essaie aussi de ne pas utiliser nos téléphones à table ni lorsque nous passons du temps avec nos enfants. Ce n’est pas toujours facile, mais je trouve important de prendre conscience du temps que l’on consacre au monde numérique et de celui que l’on offre à la vraie vie.

« Moins de temps devant un écran, plus de temps pour profiter de ce qui est juste devant nous. »

UN MOMENT POUR TOI
Écris trois objectifs pour les six prochains mois. Et si tu oses, tente une semaine avec moins d’écran !

CHAPITRE 05

Apprendre à se reposer

Quelle habitude ai-je appris à apprécier depuis que je suis maman ?

Dormir ! Avant d'avoir mes enfants, je n'accordais pas beaucoup d'importance au sommeil. Me coucher tôt n'était pas une priorité, et je ne pensais pas vraiment à respecter mon rythme biologique.

Puis la maternité est arrivée, avec ses nuits interrompues, et j'ai commencé à regretter quelque chose que je considérais comme acquis : dormir plusieurs heures d'affilée.

Qu'est-ce qui a changé il y a environ deux ans ?

J'ai commencé à vraiment apprécier une bonne nuit de sommeil. Aujourd'hui, l'un de mes plus grands plaisirs est de pouvoir me coucher à 22 h 30 et me réveiller à 7 h, reposée et pleine d'énergie pour une journée bien remplie, pour moi comme pour ma famille.

Même si je n'y arrive pas toujours, j'essaie de garder des horaires réguliers, car je sens vraiment la différence le lendemain. J'ai envie d'avoir de l'énergie pour travailler, profiter de mes enfants, faire du sport et vivre toutes les choses qui me passionnent. Pour cela, j'ai besoin de repos.

« Dormir, ce n'est pas perdre des heures : c'est offrir à son corps et à son esprit le repos dont ils ont besoin. »

CHAPITRE 06

Mes petits rituels en voyage

Comment je prends soin de moi quand je voyage ?

Pour mon travail, je passe beaucoup de temps entre les avions, les hôtels et différents pays. Entre les longs vols, le décalage horaire et les changements d'alimentation, il est parfois difficile d'éviter cette sensation de gonflement ou de jambes lourdes.

Mais j'ai aussi découvert un avantage : en voyage, j'ai souvent davantage de temps à m'accorder. À la maison, entre les enfants et les responsabilités, trouver un moment libre peut être un vrai défi.

Comment je profite de ces moments ?

• M'entraîner sans regarder l'heure. Je fais des séances plus longues de yoga, de Pilates ou d'exercice.
• Prendre davantage soin de ma peau. J'applique mes crèmes et je prends le temps de faire une routine plus complète.
• Sortir marcher. C'est ma façon préférée de découvrir une ville tout en bougeant et en me vidant la tête.
• Me reposer les jambes surélevées. Après un vol ou de longues heures debout, j'aime m'allonger un moment avec les jambes en hauteur : personnellement, cela me fait du bien.
• Méditer. Parfois, je profite du calme de ma chambre d'hôtel pour respirer et m'offrir quelques minutes de tranquillité.

Mon conseil pour toi ?

Ne pense pas qu'un voyage signifie abandonner toutes tes habitudes. Inutile non plus d'exiger de toi exactement la même routine qu'à la maison. L'essentiel, c'est de t'adapter et de profiter de ce que chaque moment permet. Après un vol, en cas de gonflement important, de douleur ou de gonflement d'une seule jambe, consulte rapidement plutôt que de compter sur une routine maison.

« Quand je voyage, ma routine change, mais mon envie de prendre soin de moi reste la même. »

CHAPITRE 07

Ces petites habitudes qui changent tout

• Bouger pour ma santé avant de penser à l’esthétique.

• Choisir des activités qui me plaisent, comme le yoga et le Pilates.

• Marcher dès que possible plutôt que prendre la voiture.

• Privilégier les repas faits maison et les solutions simples.

• Profiter des petits plaisirs sans perdre de vue le long terme.

• M’accorder quelques minutes de soin au réveil.

• Marcher pour me vider la tête.

• Écrire mes objectifs à court et à long terme.

• Préserver les moments en famille, loin des écrans.

• Donner au sommeil la place qu’il mérite.

« Il ne s’agit pas de tout faire parfaitement, mais de trouver un équilibre qui te corresponde sur la durée. »

Un dernier mot : ce guide partage mes expériences et mes habitudes personnelles. Il ne remplace pas les conseils individualisés d’un professionnel de santé, de nutrition ou d’activité physique. Choisis ce qui te convient, à toi, à ton corps et à ta période de vie.

Avec affection,
Natacha

ESPAÑOL

Índice

Portada 1

CAPÍTULO 00
Un poquito de mí, para vos 2

CAPÍTULO 01
Mi relación con el movimiento 3

CAPÍTULO 02
Mi relación con la alimentación 4

CAPÍTULO 03
Mis pequeños rituales de bienestar 5

CAPÍTULO 04
Cuidar mi mente también es cuidarme 6

CAPÍTULO 05
Aprender a descansar 7

CAPÍTULO 06
Mis pequeños rituales cuando viajo 8

CAPÍTULO 07
Pequeños hábitos que hacen la diferencia 9

‹ Idioma / Langue

MY LITTLE WELLNESS SECRETS

BY NATACHA EGUIA

Mis hábitos, mis rituales y todo lo que aprendí sobre sentirme bien en mi propia piel.

UNA GUÍA PERSONAL PARA VOS

CAPÍTULO 00

Un poquito de mí, para vos

¡Hola! Si llegaste hasta acá, primero quiero darte las gracias por estar del otro lado.

Hace muchos años que trabajo como modelo y, si hay algo que aprendí en este camino, es que sentirse bien con una misma va muchísimo más allá de cómo nos vemos en el espejo.

Con los años, los viajes, el trabajo y la maternidad, fui descubriendo qué cosas realmente me hacen bien, cuáles me ayudan a tener energía y qué pequeños hábitos hacen una diferencia enorme en mi día a día.

No siempre tengo tiempo para entrenar, no siempre como perfecto y, por supuesto, también tengo días en los que lo único que quiero es quedarme en casa sin hacer absolutamente nada.

Pero aprendí algo importante: para mí, cuidarme no significa hacer todo perfecto, sino encontrar un equilibrio que pueda sostener en el tiempo.

Por eso quise preparar esta pequeña guía para compartir con vos algunas de mis costumbres, mis consejos favoritos y esas cosas simples que fui incorporando a mi vida.

No son reglas ni fórmulas mágicas. Son experiencias personales que me funcionan y que quizás puedan inspirarte a encontrar las tuyas.

Espero que disfrutes leyéndola tanto como yo compartiendo este pedacito de mi mundo con vos.

Con cariño, Natacha

CAPÍTULO 01

Mi relación con el movimiento

¿Qué es lo primero que hay que tener en cuenta antes de empezar a entrenar?

Para mí, el objetivo principal de hacer actividad física siempre tiene que ser tener buena salud. Sentirnos fuertes, tener energía, cuidar nuestro cuerpo y poder disfrutar de él durante muchos años. Después está la parte estética, ¡y está perfecto querer trabajarla! Pero cada objetivo necesita un enfoque diferente y no todas tenemos que entrenar de la misma manera.

Antes de empezar una rutina, preguntate: ¿qué quiero conseguir y qué actividad puedo disfrutar y mantener en el tiempo?

¿Qué hago yo para mantenerme activa?

Mis dos grandes aliados son el yoga y el pilates. Intento practicarlos al menos tres veces por semana porque me ayudan a trabajar la fuerza, la flexibilidad, la postura y a conectar con mi cuerpo.

Desde que soy mamá, decidí entrenar en casa para ganar tiempo. Busco videos que me gustan en YouTube, preparo mi espacio y me regalo ese momento. Y una buena noticia: ¡voy a empezar a grabar mis propias rutinas para mostrarles exactamente lo que hago!

¿Y si no tengo tiempo para ir al gimnasio?

Creo muchísimo más en generar un hábito que en hacer dos horas de gimnasio de golpe y después abandonar. Elegir caminar en vez de ir en auto, subir escaleras y sumar pequeños momentos de movimiento a lo largo del día también cuenta.

> « La constancia vale mucho más que la intensidad de unos pocos días. »

UN MOMENTO PARA VOS

¿Qué movimiento podrías incorporar a tu semana sin complicarte la vida?

CAPÍTULO 02

Mi relación con la alimentación

¿Qué es lo que más priorizo cuando como?

La comida casera. Prácticamente no pido delivery. Me gusta elegir mis ingredientes y preparar mis propias comidas. Y no, no siempre tengo tiempo para cocinar: entre el trabajo, los viajes y los chicos, hay días en los que necesito resolverlo en pocos minutos.

¿Qué hago cuando tengo solamente diez minutos?

Vuelvo a mis básicos: proteína + verduras. Un pollo a la plancha con una buena ensalada lo resolvés en diez minutos. Es simple, rico y no necesitás ser experta en la cocina. Por supuesto, una alimentación equilibrada también incluye frutas, cereales, legumbres y grasas saludables: la idea es variar, no comer siempre lo mismo.

¿Comer bien significa pasar horas buscando recetas?

¡Para nada! Gracias a internet tenemos al alcance de la mano miles de recetas fáciles, rápidas y nutritivas. No hace falta preparar platos elaborados para alimentarse bien. Mi truco es tener ingredientes básicos en casa para improvisar.

¿Y los gustos?

¡Por supuesto que me doy gustos! Disfrutar de la comida también es parte del equilibrio. Pero con los años aprendí a pensar más allá de lo inmediato. Cuando incorporo alimentos frescos y hábitos que me hacen sentir bien, cada vez me resulta más natural seguir eligiéndolos.

No se trata solamente de cómo queremos vernos hoy o de entrar en un vestido. Se trata de cómo queremos sentirnos dentro de diez, veinte o treinta años. De cómo queremos envejecer.

> « Cuidarte hoy también es una manera de cuidar a la persona que vas a ser mañana. »

CAPÍTULO 03

Mis pequeños rituales de bienestar

¿Cómo empiezo mis mañanas?

Cuando me levanto, hago una mini rutina de cuidado facial: un sérum y una crema hidratante. No necesito veinte pasos. Me gusta dedicarle unos minutos a mi piel y empezar el día cuidándome.

¿Qué ritual incorporé hace menos de dos años?

Un pequeño ritual de activación corporal. Empiezo con masajes muy suaves de inspiración linfática alrededor de las clavículas, detrás de las rodillas y en las ingles. Es lo que yo llamo «abrir los linfas», aunque no significa que los ganglios se abran literalmente.

Después hago pequeños movimientos para despertar el cuerpo, movilizo las articulaciones y termino con dos minutos de saltitos en el lugar. Me encanta esa sensación de empezar a moverme apenas me levanto.

No me lleva prácticamente nada de tiempo. Mi consejo es no subestimar esos cinco minutos que podés regalarte por la mañana. Los masajes son parte de mi ritual personal, no un tratamiento médico ni una técnica de desintoxicación demostrada; si tenés alguna condición de salud, consultá antes de probar técnicas de drenaje.

> « A veces, los rituales más simples son los que mejor podemos sostener. »

CAPÍTULO 04

Cuidar mi mente también es cuidarme

¿Qué hago cuando tengo mil cosas en la cabeza?

¡Salgo a caminar! Muchas veces salgo con mil pensamientos y, mientras camino, voy ordenando mis ideas, encontrando soluciones o tomando distancia de las preocupaciones del día. Es un momento conmigo misma que me ayuda a volver con la cabeza más clara.

¿Cómo me mantengo motivada?

Me encanta escribir mis objetivos a corto y largo plazo: qué quiero conseguir en las próximas semanas, qué proyectos me entusiasman y dónde me gustaría estar dentro de unos años. Ponerlo por escrito me ayuda a organizar mis prioridades y a no perder de vista lo que realmente quiero. Los planes cambian, ¡y está bien!

¿Cómo intento reducir mi tiempo de pantalla?

Es uno de los hábitos que más intento mejorar. Gran parte de mi trabajo depende del teléfono, pero creo que es fundamental aprender a desconectarnos. Con mi marido hacemos pequeñas competencias semanales para ver quién lo usa menos. ¡Un poquito de competencia nunca viene mal!

También intentamos no usarlo durante las comidas ni cuando estamos compartiendo tiempo con nuestros hijos. No siempre es fácil, pero me parece importante ser conscientes de cuánto tiempo le damos al mundo digital y cuánto al mundo real.

> « Menos tiempo mirando una pantalla, más tiempo disfrutando de lo que tenemos delante. »

UN MOMENTO PARA VOS

Escribí tres objetivos para los próximos seis meses. Y si te animás, probá una semana con menos pantalla.

CAPÍTULO 05

Aprender a descansar

¿Qué hábito aprendí a valorar después de ser mamá?

¡Dormir! Antes de tener a mis hijos no le daba demasiada importancia. Acostarme temprano no era una prioridad y tampoco pensaba mucho en respetar mi reloj biológico.

Pero llegó la maternidad y, con ella, esas noches interrumpidas en las que empecé a extrañar algo que antes daba por sentado: dormir varias horas seguidas.

¿Qué cambió hace unos dos años?

Empecé a valorar de verdad una buena noche de sueño. Hoy, uno de mis mayores placeres es poder acostarme a las 22:30 y despertarme a las 7:00, descansada y llena de energía para afrontar un día con mil actividades, tanto para mí como para mi familia.

Aunque no siempre lo consigo, intento respetar mis horarios porque noto muchísimo la diferencia al día siguiente. Quiero tener energía para trabajar, disfrutar de mis hijos, hacer deporte y todas esas cosas que me entusiasman. Para eso necesito descansar.

> « Dormir no es perder horas del día: es darle al cuerpo y a la mente el descanso que necesitan. »

CAPÍTULO 06

Mis pequeños rituales cuando viajo

¿Cómo hago para cuidarme cuando estoy de viaje?

Por mi trabajo paso bastante tiempo entre aviones, hoteles y diferentes países. Entre los vuelos largos, los cambios de horario y una alimentación diferente, a veces es difícil evitar esa sensación de hinchazón y pesadez.

Pero también descubrí algo positivo: cuando viajo, muchas veces tengo más tiempo para dedicarme a mí misma. En casa, entre los chicos y las responsabilidades, encontrar un momento libre puede ser todo un desafío.

¿Qué aprovecho para hacer en esos ratitos?

• Entrenar sin mirar tanto el reloj. Hago sesiones más largas de yoga, pilates o ejercicio.

• Dedicarle más tiempo a mi piel. Me pongo cremas y disfruto de una rutina un poquito más completa.

• Salir a caminar. Es mi forma favorita de descubrir una ciudad, moverme y despejar la mente.

• Descansar con las piernas elevadas. Después de un vuelo o muchas horas parada, me gusta acostarme un rato con las piernas en alto; personalmente me resulta agradable.

• Meditar. A veces aprovecho el silencio del hotel para respirar y regalarme unos minutos de tranquilidad.

¿Mi consejo para vos?

No pienses que un viaje significa abandonar todos tus hábitos. Tampoco hace falta exigirte mantener exactamente la misma rutina que en casa. Se trata de adaptarte y aprovechar lo que cada momento te permite. Si después de un vuelo tenés hinchazón marcada, dolor o hinchazón en una sola pierna, buscá atención médica en lugar de intentar resolverlo con una rutina casera.

> « Cuando viajo, mi rutina cambia, pero mis ganas de cuidarme siguen siendo las mismas. »

CAPÍTULO 07

Pequeños hábitos que hacen la diferencia

• Moverme por salud antes que por estética.

• Elegir actividades que disfruto, como yoga y pilates.

• Caminar siempre que puedo en vez de usar el auto.

• Priorizar la comida casera y las soluciones simples.

• Disfrutar de mis gustos sin perder de vista el largo plazo.

• Regalarme unos minutos de cuidado al despertar.

• Caminar para despejar la mente.

• Escribir objetivos a corto y largo plazo.

• Proteger los momentos en familia de las pantallas.

• Darle al sueño la importancia que merece.

> « No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de encontrar un equilibrio que puedas sostener en el tiempo. »

Una última cosa: esta guía comparte mis experiencias y hábitos personales. No reemplaza consejos individualizados de profesionales de salud, nutrición o actividad física. Elegí lo que se adapte a vos, a tu cuerpo y a tu momento de vida.

Con cariño, Natacha.