


# BACK TO BASICS

FRANÇAIS

n°10

2022

 muy mucho





Le début de l'automne marque une nouvelle étape.  
De retour en ville, nous reprenons notre vie quotidienne  
dans une ambiance confortable et calme.

Avec cette collection, nous vous proposons de revenir  
à vos fondamentaux, à vos racines, de rêver de style rétro  
et de vous remémorer votre passage à l'université.

Envie de revivre cette période avec nous ?



# MODE DE VIE ACTIF



Lorsque vous allez à l'université ou au bureau, votre vie est plus active. Découvrez notre collection **Campus** et préparez-vous pour la reprise des cours.



# GOOD MORNING!

0800

La sonnerie du réveil retentit et un nouveau jour commence. Vous êtes de ceux qui repoussent l'alarme ? Si vos réveils sont difficiles, vous disposerez de moins de temps pour vous préparer.

## CONSEILS POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

- 1 Levez-vous au moins une heure avant de quitter la maison.
- 2 Faites 10 à 15 minutes d'étirements ou de yoga.
- 3 Prenez une tasse de thé ou de café au calme, si possible en contact avec la nature.
- 4 Faites votre lit et rangez votre chambre avant de partir.
- 5 Prenez une douche et habillez-vous avec des vêtements qui vous feront sentir bien.



Chez **muy mucho**, on aime les matins calmes et tranquilles et qui permettent d'éviter le stress physique et mental. Voici quelques tips simples que vous pouvez mettre en pratique tous les matins et vous verrez que commencer votre journée dans le calme vous aidera à améliorer votre bien-être.



1. Tasse en borosilicate 300 ml (Réf. : CYWKTBSC0163) 4'99 € | 2. Pack 3 carnets A5 (Réf. : JSTID11172BTO) 6'99 € | 3. Banc en teck 40x20x40 cm (Réf. : KOPJ11151490) 45'99 €.



# GET READY!



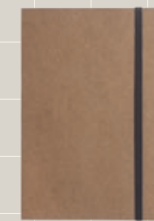
## MORNING CHECKLIST

- 8:00 Réveil -matin
- 8:05 Verre d'eau
- 8:10 Étirements ou yoga
- 8:30 Douche énergisante
- 8:40 Mettre une belle tenue
- 8:50 Faire le lit et ranger la maison
- 9:00 Préparer le repas to go
- 9:05 C'est parti pour la journée !
- 9:30 Université
- 12:00 Pique-nique dans le parc
- 12:30 Réviser pour l'examen
- 13:00 Université
- 17:00 Séance de sport
- 18:00 Rendez-vous avec les copines
- 19:30 Retour à la maison
- 20:00 Moment relax
- 21:00 Dîner léger
- 22:00 TV
- 22:30 Bonne nuit !
- 
- 
- 
-





Tote bag 42x35 cm  
(Réf. : JSTID121362A) **12'99 €**



1. Tisane avec filtre 330 ml (Réf. : HGOHG41121B765B1) **6'99 €** | 2. Pack 6 crayons (Réf. : JSTID11626) **3'99 €** | 3. Carnet couverture kraft avec élastique 14x21 cm (Réf. : HODMMS23522) **4'99 €** | 4. Pack carnets à spirales (Réf. : SDEAMU061) **8'99 €** | 5. Trousse coton (Réf. : HODMMS070) **8'99 €**.



1. Organisateur en bois 10x10x11 cm (Réf. : MDD99445064B) **6'99 €** | 2. Pack deux boîtes couleur 11,8x20x16 cm (Réf. : DALCRF121703) **6'99 €** | 3. Pack 4 caisses pliables 15x10x5 cm (Réf. : HODHA189322) **4'99 €**. | 4. Caisse en bois empilable (Réf. : NUAMHD22) à partir de **8'99 €**.



On dit que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Vous pouvez préparer vos flocons d'avoine et vos céréales dans ces bols rétro. N'oubliez pas de préparer votre repas dans des tupperwares hermétiques, et vous serez prête à affronter la journée avec énergie.



# »» EASY BREAKFAST



1. Étui avec 3 couverts 16x3 cm (Réf. : HODMMK1571) 4'99 € | 2. Gobelet acier avec couvercle 500 ml (Réf. : HODMMK379) 16'99 € | 3. Récipient aliments avec fermeture hermétique (Réf. : HODMMK404S2) à partir de 6'99 € | 4. Sac alimentaire isotherme (Réf. : HODMMS09422) 14'99 €.



1. Bocal hermétique 500 ml (Réf. : ZUS19S3271) 5'49 € | 2. Pack 2 bols empilables (Réf. : ZDIDC006ST2BS1) 9'99 € | 3. Pack 2 mugs 320 ml (Réf. : ZDIDC2021T04) 6'99 € | 4. Mug pour café to go 350 ml (Réf. : HODMMK374) 5'99 €.





# HEALTHY RECIPES

## BOL DE CÉRÉALES AVOINE ET FRUIT

### Ingrédients :

- 2 tasses d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 1 tasse d'avoine
- 1 cuillère à soupe de sucre brun
- 1 pincée de sel
- 1 tasse de vos céréales préférées
- 1/2 tasse de fruits rouges
- 1/2 tasse de fruits secs
- 4 petites cuillères de graines de chia
- 4 tasses de lait tiède végétal

### Pas à pas :

- 1 Dans une casserole à feu vif, portez l'eau et la cannelle à ébullition.
- 2 Lorsque l'eau bout, ajoutez les flocons d'avoine et réduisez le feu.
- 3 Ajoutez le sucre et le sel et mélangez bien.
- 4 Laissez reposer les flocons d'avoine pendant 5 minutes.
- 5 Versez les flocons d'avoine dans votre bol et garnissez avec vos céréales, des baies, des graines de chia et des fruits secs.
- 6 Servez avec un peu plus de lait.



## TARTINES D'AVOCAT



### Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet
- 1 avocat mûr
- 2 œufs durs (vous pouvez les cuire la veille)
- Tomates cerises
- Un filet d'huile d'olive extra-vierge
- 1 pincée de sel
- Une pincée de poivre noir (selon vos goûts)
- Jus de citron (facultatif, quelques gouttes)

### Pas à pas :

- 1 Faites griller le pain pendant ce temps, coupez l'avocat en deux et écrasez-le délicatement à l'aide d'une fourchette.
- 2 Une fois obtenue une texture onctueuse, ajoutez un filet d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre et si vous le souhaitez, ajoutez également quelques gouttes de jus.
- 3 Ensuite, lorsque le pain est grillé, étalez l'avocat dessus. Épluchez et coupez l'œuf dur en tranches (pour le faire cuire, il vous suffira de le plonger 10 minutes dans l'eau bouillante), placez-le sur la tartine d'avocat, et voilà !



1. Mug XL Best Friends 960 ml (Réf. : ZDIDC0071) 8'99 € | 2. Planche à découper (Réf. : HODMKT2218) 11'99 € | 3. Couteau à pain en bois (Réf. : CLHKT1712962) 4'99 € | 4. Dessous d'assiette en fibre naturelle (Réf. : PTC2019HL1147) 5'99 € | 5. Huilier en verre recyclé 250 ml (Réf. : RSM53781) 5'99 €.



1200

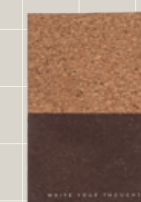
# CAMPUS LIFE



Il est essentiel de bien se préparer à la vie étudiante. N'oubliez pas vos carnets et planificateurs hebdomadaires ! Utilisez-les pour planifier vos journées et ne rien oublier. Une fois tout consigné par écrit et organisé, suivre vos priorités quotidiennes sera un jeu d'enfant.



N'oubliez pas vos tupperwares et bouteilles to go qui vous permettront de manger et/ou de grignoter où bon vous semble.



1. Pack 3 couverts to go 3,5x17 cm (Réf. : HODMMK393) 4'99 € | 2. Bouteille to go avec anse 750 ml (Réf. : HODMMK386) 11'99 € | 3. Carnet bicolore liège (Réf. : JSTJS15197) 6'99 € | 4. Tote bag 42x34 cm (Réf. : JSTID121362A) 12'99 €.





1700



Faire un break en fin de la journée nous permet de nous sentir bien, tant physiquement que mentalement. Équipez-vous de notre collection capsule *lifestyle* pour pratiquer votre sport les après-midi d'automne.



1. Casquette campus (Réf. : HODMMD593G) 7'99 € | 2. Bouteille *to go* avec anse 750 ml (Réf. : HODMMK386) 12'99 € | 3. Housse pour ordinateur portable 36,5x25 cm (Réf. : JSTID10889) 16'99 € | 4. Housse pour tablette 26x20 cm (Réf. : JSTID108882) 12'99 €.

# PLAYFUL EVENINGS





# MODE DE VIE DÉTENDU



Matinée paisible, télétravail, réunions à l'extérieur,  
aller au bureau...

Découvrez **Academy**, une collection destinée  
aux modes de vie totalement détendu, où vous  
fixez vous-même votre emploi du temps.



0900

# SLOW ROUTINE

À l'inverse, si vous avez la chance de travailler à domicile, un petit-déjeuner au lit est le meilleur moyen de vous réveiller en douceur et d'une manière détendue.



Agenda 365 jours (Réf. : JSTID1089622) 9'99 €.



## PLANIFIEZ VOTRE JOURNÉE

Préparez vos réunions, rendez-vous et tâches quotidiennes grâce à nos agendas et planificateurs de journée.

- S'hydrater : un verre d'eau
- Prendre le petit-déjeuner
- Étirements ou yoga 10 minutes
- Se doucher
- S'habiller
- Faire le lit
- Se brosser les dents
- Télétravailler
- Préparer son sac
- Clés, téléphone portable, porte-monnaie, écouteurs,
- Réunions et/ou courses





# HAPPY MIND, HAPPY LIFE

## Un esprit ordonné est un esprit tranquille.

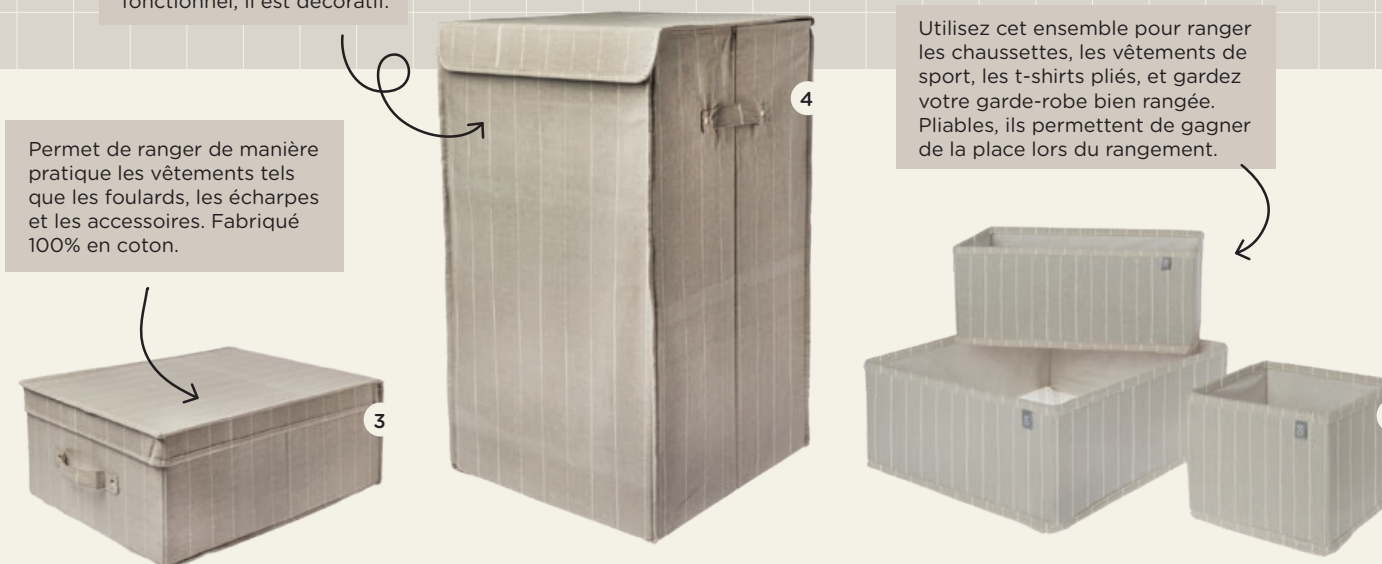
L'un des piliers fondamentaux pour commencer votre journée avec énergie, c'est l'ordre dans la maison. Nous vous présentons la nouvelle collection de rangement de maison, vous aurez tout ce dont vous avez besoin pour ranger vos vêtements, les pendre et les classer. Ainsi, vous préparer le matin sera un pur bonheur. Et vous, avez-vous une armoire bien rangée ?



Ce panier allongé vous permettra de ranger votre linge. En plus d'être fonctionnel, il est décoratif.

Permet de ranger de manière pratique les vêtements tels que les foulards, les écharpes et les accessoires. Fabriqué 100% en coton.

Utilisez cet ensemble pour ranger les chaussettes, les vêtements de sport, les t-shirts pliés, et gardez votre garde-robe bien rangée. Pliables, ils permettent de gagner de la place lors du rangement.



1. Caisse en osier avec poignées (Réf. : NANTSB3030302) à partir de 16'99 € | 2. Spray tissu lin 500 ml (Réf. : IEDST500LNMM) 9'99 € | 3. Boîte pliable avec couvercle 36x48x19 cm (Réf. : ZGMBOX364819T) 14'99 € | 4. Panier fourre-tout 35x35x60 cm (Réf. : ZGMCOTTON353560T) 18'99 € | 5. Pack 3 caisses organisation (Réf. : ZGMCOTTON142828S3T) 9'99 €.





**Votre corps est votre maison.**

Avoir le temps de prendre soin de soi, c'est de plus en plus difficile, mais essentiel.

C'est pourquoi la salle de bains doit être une oasis de paix, où vous pourrez éviter la précipitation et le stress et prendre le temps nécessaire pour vous sentir bien avant de commencer votre journée.



1. Bougie parfumée *Orchidée Sauvage* (Réf. : IEDVV001ORMM) 4'49 € | 2. Panier carré en fibre naturelle (Réf. : NANSB2519172B) à partir de 9'99 € | 3. Organiseur de salle de bain (Réf. : KOP170483170) 5'99 € | 4. Distributeur de savon (Réf. : PDHBB192011) 9'99 € | 5. Lot de deux petites serviettes 30x50 cm (Réf. : TXAN01601S2) 7'99 €.



**TREAT YOURSELF  
WITH KINDNESS**







# SELF-LOVE



Bâtons durables en bois et en coton. Évitez le plastique.

Massez et exfoliez votre peau avec ce kit de soins personnels.

Savons naturels sans emballage. Parfum fleur de coton pour prendre soin de votre peau.

Accessoires en bambou et fibres naturelles.

Savon pour le corps parfumé à la bergamote.

Porte-savon, distributeur de savon et gobelet effet pierre.

1. Kit relax massage corporel (Réf. : NQIMUY0013) 16'99 € | 2. Pack 200 cotons-tiges (Réf. : KOP170455330) 2'49 € | 3. Savon naturel fleur de coton (Réf. : NASKELIFCMUY01) 4'99 € | 4. Pack soins quotidiens (Réf. : NQIMUY0014) 11'99 € | 5. Savon pour le corps 500 ml (Réf. : SMC1602010004626) 5'99 € | 6. Porte-savon avec finition effet pierre (Réf. : PDHBR211004) 6'99 € | Gobelet brosse à dents avec finition effet pierre (Réf. : PDHBR211003) 7'99 € | Distributeur de savon avec finition effet pierre (Réf. : PDHBR211001) 11'99 €.

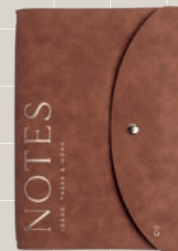
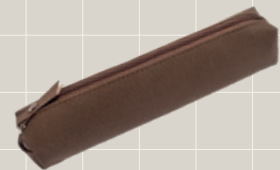




Le télétravail s'est invité chez vous ?  
Améliorez votre coin de travail  
avec nous.

Une chaise confortable, une lumière  
naturelle, des tons neutres,  
la fonctionnalité, le rangement,  
un peu de verdure et votre touche  
personnelle suffiront pour vous sentir  
bien et être productif.

N'oubliez pas de prévoir un espace  
repos à proximité pour vous détendre  
et recharger vos batteries.



1. Trousse (Réf. : JSTID1164722) 5'99 € | 2. Carnet agenda quotidien (Réf. : JSTJS15856) 8'99 € | 3. Étui avec carnets (Réf. : JSTID10377222) 13'99 € | 4. Étui porte-documents 35,7x26,7 cm (Réf. : JSTID1163722) 11'99 €.



1. Horloge bois (Réf. : SDEAMU094) 11'99 € | 2. Planificateur semainier A4 (Réf. : HODMST117122) 5'99 € | 3. Caisse de rangement 30x18x10 cm (Réf. : NUAMHD141) 18'99 € | 4. Caisses bois empilable (Réf. : NUAMHD22) à partir de 8'99 €.

1200

# HOME OFFICE









1700

# READY FOR THE MEETING



Vous avez des réunions à l'extérieur ?  
Préparez votre ordinateur, vos cahiers et vos accessoires,  
ils vous y seront indispensables pour vos réunions à l'extérieur.



1. Casquette campus (Réf. : HODMMD593B) 7'99 € |
2. Pack porte-mines (Réf. : JSTID12139) 5'99 € |
3. Cahier A5 (Réf. : JSTID1164222) 8'99 € |
4. Bouteille thermos à filtre to go 450 ml (Réf. : HODMMK371) 17'99 € |
5. Sac repas isotherme 26x23x25 cm (Réf. : GMW133964) 16'99 €.





# RETOUR À LA MAISON



Allumer une bougie, un peu de musique, une douche relaxante... Parfois, la multiplication d'activités dans notre vie quotidienne nous empêche de nous concentrer sur nous-mêmes. Trouvez ce moment pour vous consacrer à vous.



1. Cônes d'encens Nag Champa (Réf. : XPOINNCCSU) 2'99 € | 2. Bâtonnets d'encens Nag Champa (Réf. : XPOINNC15) 2'99 € | 3. Bougie forme U 11,5x5x11 cm (Réf. : TTGHYUS5X11A) 5'99 € | 4. Bougie totem ø7,2x10 cm (Réf. : TTGHYLR3X4) 32'99 € | 5. Bougie totem ø7,5x15 cm (Réf. : TTGHYLR3X6) 4'99 €.



1. Caisse en osier avec poignées (Réf. : NANTSB3030302) à partir de 16'99 € | 2. Pack 3 caisses en bois (Réf. : HODMHD2748) 24'99 € | 3. Miroir en bois ø40 cm (Réf. : LWLLMY1331D) 44'99 € | 3. Tapis jute et coton 120x160 cm (Réf. : CJICJC1888120) 79'99 €.

2000



## MOMENTS PARTAGÉS

Si vous vivez avec d'autres personnes, rien de tel que de partager un dîner avec vos proches, de cuisiner ensemble, de regarder un film ou discuter. Les moments passés en famille et/ou entre amis sont uniques et chaleureux.



# JOURNAL DE GRATITUDE

Exprimez votre reconnaissance envers les expériences que vous vivez au quotidien en utilisant un journal de gratitude. Profitez de ce moment et détendez-vous en écrivant vos sentiments de la journée.

“ Consacrez-vous quelques minutes chaque jour. ”



Journal de gratitude  
(Réf. : JSTJS15321122)  
11'99 €

Date / /

HAPPY MOMENTS:

---

---

---

QUOTE OF THE DAY

MORNING THOUGHTS

TOP THREE THINGS I'M GRATEFUL FOR TODAY:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

PEOPLE I'M GRATEFUL FOR:

---

---

THANK YOU NOTE TO MYSELF:

---

---

---

TODAY I LEARNED...

---

---

---

anxious     forgetful  
 sad         insecure  
 confused    introverted  
 angry        tired

---

---

---



# SWEET DREAMS

2230



Il est l'heure d'aller se coucher pour commencer une nouvelle journée avec énergie. En vous couchant tôt, vous vous réveillerez en pleine forme et l'esprit calme. Voici quelques tips pour vous aider à vous reposer :

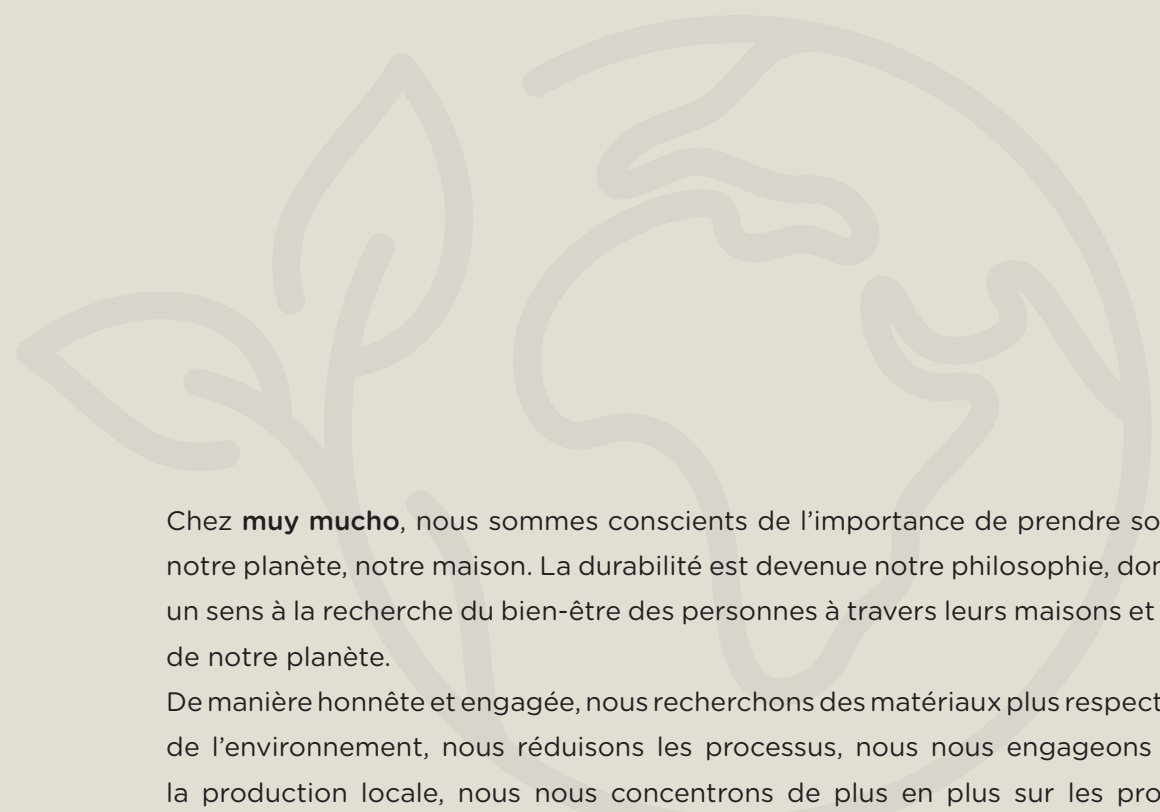
## CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- 1 Prenez un dîner léger et détendez-vous avec une tisane naturelle.
- 2 Utilisez des huiles essentielles d'aromathérapie.
- 3 Évitez les téléphones portables au moins 30 minutes avant le coucher.
- 4 Méditez ou lisez un livre au lit.
- 5 Dormez avec des appareils électroniques en mode avion.



1. Pack 2 tasses empilables 460 ml (Réf. : HGO93A015653SET2B) 9'99 € | 2. Bougie aromatique *Lavender* 120 gr (Réf. : IEDVV001LVMM) 4'49 € | 3. Plateau bois acacia 20x10 cm (Réf. : WOOWD209045S) 7'99 € | 4. Guirlande de lumières 10 ampoules led (Réf. : KOPAXC100000) 39'99 €.





Chez **muy mucho**, nous sommes conscients de l'importance de prendre soin de notre planète, notre maison. La durabilité est devenue notre philosophie, donnant un sens à la recherche du bien-être des personnes à travers leurs maisons et aussi de notre planète.

De manière honnête et engagée, nous recherchons des matériaux plus respectueux de l'environnement, nous réduisons les processus, nous nous engageons dans la production locale, nous nous concentrons de plus en plus sur les produits réutilisables, nous réduisons les emballages et nous nous assurons qu'ils sont durables. Nous nous efforçons même pour réduire l'impact environnemental dans notre politique de travail interne.

*En prenant soin de votre maison, vous prenez soin de la planète.*



PAGES  
MADE FROM  
SUSTAINABLE  
PAPER

Ce papier a été produit dans des usines certifiées FSC et PEFC CoC et toute la matière première bois provient de sources durables et contrôlées. La pâte de cellulose, fabriquée à partir du bois pour la production de ce papier, est blanchie sans utilisation d'agent à base de chlore (ECF).

-





# RAPPEL JOURNAL

Rappelez-vous la raison  
pour laquelle vous avez commencé :

Faites de l'exercice

Hydratez-vous

Souriez

Partagez amour et bonheur

ESPAGNE | FRANCE | ITALIE | PORTUGAL | ANDORRE | MALTE | MEXIQUE |  
PANAMA | ÉQUATEUR | COLOMBIE | GUATEMALA | VÉNÉZUÉLA | ARMÉNIE |  
ARABIE SAOUDITE | ÉMIRATS ARABES UNIS | QATAR | ÎLE MAURICE.



[muymucho.fr](http://muymucho.fr)