

BIO-HACKING À LA MAISON

*10 conseils simples pour booster
votre bien-être au quotidien*



1. EXPOSEZ-VOUS À LA LUMIÈRE NATURELLE DÈS LE MATIN.

Un réveil en douceur, comme la nature l'a prévu ! Dès que vous ouvrez les yeux, offrez-vous 5 à 10 minutes de lumière naturelle. Cela va réguler votre horloge biologique, améliorer votre humeur et optimiser votre sommeil pour la nuit suivante.



2. COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC UN GRAND VERRE D'EAU TIÈDE ET CITRONNÉE.

L'elixir matinal pour bien démarrer ! Après la nuit, votre corps a besoin d'hydratation. Ajoutez un peu de jus de citron pour réveiller votre système digestif et vous donner un petit coup de peps naturel.



3. TERMINEZ VOTRE DOUCHE PAR 30 SECONDES D'EAU FROIDE.

Un shot de vitalité express ! Le froid stimule la circulation, booste l'immunité et donne un vrai coup de fouet. Oui, ça pique un peu, mais vous allez adorer l'effet «énergie immédiate» !



4. PRATIQUEZ LA COHÉRENCE CARDIAQUE 3 FOIS PAR JOUR.

Respirer, c'est la clé du bien-être intérieur. 5 minutes, 3 fois par jour : inspirez 5 secondes, expirez 5 secondes. Résultat ? Moins de stress, plus de calme et une concentration au top.



5. METTEZ DE BONNES GRAISSES DANS VOTRE ASSIETTE DÈS LE MATIN.

Démarrez en mode super carburant ! Avocat, œufs, amandes... Les bonnes graisses stabilisent l'énergie et évitent les fringales. Votre cerveau vous dira merci !



6. BOUGEZ AU MOINS 5 MINUTES TOUTES LES HEURES.

Petits mouvements, grands bénéfices. Travailler assise toute la journée ? Levez-vous, étirez-vous, dansez, faites quelques squats... Votre corps adore ça et votre cerveau aussi !



7. AJOUTEZ DES PLANTES ADAPTOGÈNES À VOTRE ROUTINE

Des alliées naturelles pour vous adapter au stress. Ashwagandha, rhodiola, ginseng... Ces super-plantes aident votre corps à mieux gérer les pics de stress et soutiennent votre énergie.



8. FAITES UNE MINI DÉTOX DIGITALE CHAQUE SOIR.

Bye bye les écrans, bonjour la vraie vie ! 1h avant de dormir, éteignez votre téléphone et déconnectez. Un moment pour lire, papoter ou prendre soin de vous. Votre sommeil sera bien meilleur.



9. RESPECTEZ VOTRE CYCLE DE SOMMEIL AVEC DES HORAIRES RÉGULIERS.

Le corps aime la régularité. Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure, même le week-end. Vous verrez, votre énergie matinale va vous surprendre !



10. COMMENCEZ VOTRE JOURNÉE AVEC VOTRE MUSIQUE PRÉFÉRÉE.

Le bonheur, ça s'écoute aussi. Quelques minutes de votre playlist feel good peuvent transformer une matinée grise en festival de bonne humeur.