

3 ROUTINES EXPRESS POUR RELANCER TON ÉNERGIE

*(MÊME QUAND TU ES
FATIGUÉE OU DÉBORDÉE)*

 10 MINUTES

 SANS
MATÉRIEL

 PARTOUT

POURQUOI CES ROUTINES ?

Si tu es souvent fatiguée, stressée, ou que tu as du mal à tenir dans la durée, ce n'est pas un manque de motivation.

C'est souvent un manque d'énergie plus de structure.

Ces 3 routines sont là pour remettre ton corps en mouvement, sans t'épuiser, et recréer une dynamique positive immédiate.

ROUTINE N°1

JE RELANCE SANS FORCER

Quand ? Jours de grande fatigue, règles, charge mentale lourde.

- ✓ APAISE LE STRESS INSTANTANÉMENT
- ✓ RELANCE L'ÉNERGIE SANS ÉPUISER

01 - **3 MIN** : RESPIRATION LENTE (5S INSPIRE/5S EXPIRE).

02 - **4 MIN** : MOBILITÉ DOUCE AU SOL (DOS ROND/CREUX, HANCHES).

03 - **3 MIN** : MARCHÉ CALME OU ÉTIREMENTS.

ROUTINE N°2

JE ME REMETS EN ACTION

Quand ? Manque de motiv', coup de mou de 14h.

- ✓ BOOST PHYSIQUE IMMÉDIAT
- ✓ SENTIMENT DE FIERTÉ

01 - **30** SQUATS (CONTRÔLÉS).

02 - **20** FENTES ALTERNÉES.

03 - **30** SEC GAINAGE.

04 - **2** MIN MARCHÉ ACTIVE.

ROUTINE N°3

JE REVIENS À MOI

Quand ? Stress intense, éparpillement mental.

- ✓ CLARIFIE L'ESPRIT
- ✓ RENFORCE LE FOCUS

01 - **5** MIN ÉCRITURE LIBRE : "COMMENT JE ME SENS LÀ TOUT DE SUITE ?"

02 - **3** MIN RESPIRATION : INSPIRE NEZ, EXPIRE BOUCHE.

03 - **2** MIN INTENTION : CHOISIS 1 MOT POUR TA JOURNÉE.

LE PLUS IMPORTANT...

C'EST LA RÉGULARITÉ.

CES ROUTINES SONT UNE EXCELLENTE PREMIÈRE ÉTINCELLE POUR TESTER VOTRE DISCIPLINE. CEPENDANT, APRÈS 35 ANS, CHAQUE MÉTABOLISME RÉAGIT DIFFÉREMMENT. CE QUI FONCTIONNE POUR L'UNE PEUT NE PAS SUFFIRE POUR L'AUTRE.

ET SI ON DESSINAIT ENSEMBLE VOTRE FEUILLE DE ROUTE PERSONNALISÉE ?

JE VOUS OFFRE UN BILAN ÉNERGIE DE 15 MINUTES POUR IDENTIFIER VOS BLOCAGES ACTUELS ET DÉFINIR VOS PROCHAINES ÉTAPES, SANS AUCUNE PRESSION..

RÉSERVER MON BILAN OFFERT

Attention : Je ne propose que quelques créneaux par semaine pour garantir la qualité de nos échanges.