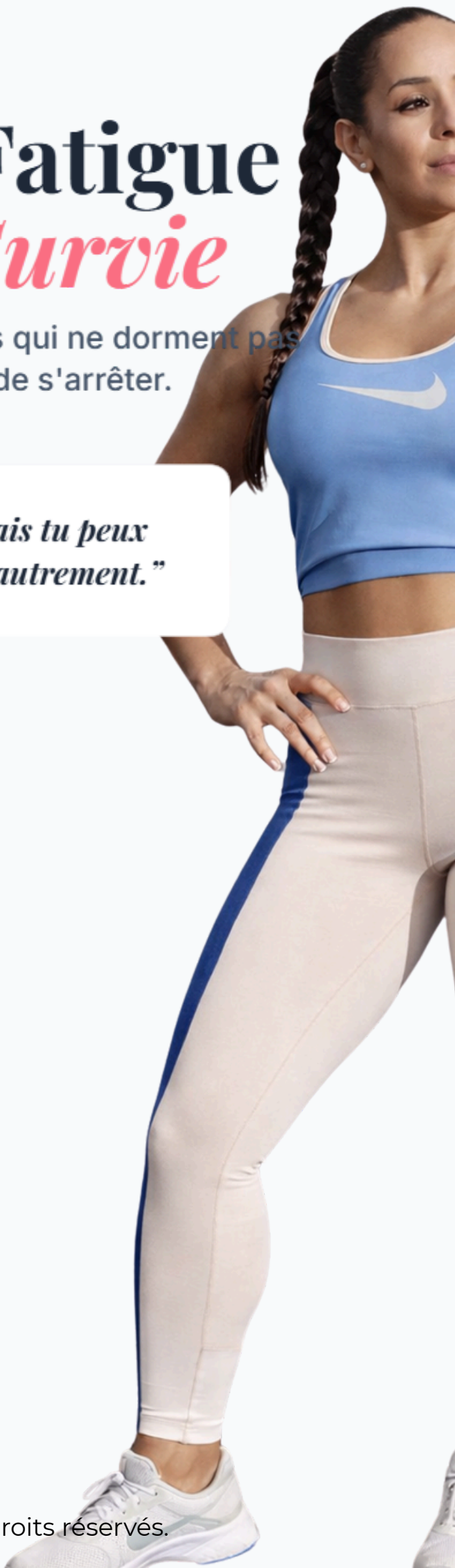


Vaincre la Fatigue *en Mode Survie*

Le guide express pour les femmes qui ne dorment pas assez, mais qui refusent de s'arrêter.

“Tu ne dors pas assez, mais tu peux quand même fonctionner autrement.”





Le manque de sommeil

CE QU'IL SE PASSE RÉELLEMENT



Énergie

Le réservoir est vide. On ne cherche pas la puissance, mais la gestion intelligente de la réserve restante pour tenir jusqu'au soir.



Hormones

Le cortisol (stress) grimpe, la leptine (satiété) chute. Ton corps réclame du sucre pour compenser le manque de carburant neurologique.



Mental

Brouillard cognitif et irritabilité. Ta patience est un muscle épuisé. Priorise les tâches simples et évite les décisions majeures.



Corps

Inflammation systémique légère et système immunitaire sollicité. Ton métabolisme est en mode économie d'énergie.

L'Adaptation avant tout

On ne cherche pas la perfection. On cherche à naviguer dans la tempête sans couler. Aujourd'hui, **ton 50% est ton nouveau 100%**. Sois douce avec toi-même.

Tes Piliers de Survie

LE PROTOCOLE COMPLET YOSS K. FIT

Le Processus : Comment s'y prendre ?

L'approche Yoss K. Fit ne demande pas de temps supplémentaire, mais un changement d'intention.



1

Scanner & Écouter

Toutes les 2h, prends 10 secondes pour scanner ton corps. Où sont les tensions ? Quel est ton niveau d'énergie ?

2

Choisir UNE Action

Ne fais pas tout. Choisis l'action qui répond à ton besoin immédiat (Besoin de calme ? Respire. Besoin de boost ? Marche doucement).

3

Appliquer sans Pression

Fais-le pendant 2 à 5 minutes. Pas de performance. C'est un acte de soin, pas une tâche de plus sur ta liste.



Règle d'or : Moins c'est mieux. Un étirement de 30 secondes est mille fois plus efficace qu'un projet de sport de 1h que tu n'as pas l'énergie de faire.

Tes Piliers de Survie

LE PROTOCOLE COMPLET YOSS K. FIT



Carburant Réparateur

Alimentation & Hydratation

Hydratation Constante

Le manque d'eau amplifie la fatigue mentale de 50%.
Bois par petites gorgées toute la journée. Ajoute une pincée de sel pour l'absorption.

Alimentation Réparatrice

Privilégie les protéines et les bons gras (avocat, noix).
Évite le sucre qui cause des pics de fatigue. Ton corps a besoin de stabilité, pas de montagnes russes.

Tes Piliers de Survie

LE PROTOCOLE COMPLET YOSS K. FIT



Mental & Connexion

Apaiser le système nerveux

Respiration & Connexion Corps-Esprit

Pratique la cohérence cardiaque (5s inspire / 5s expire). Ressens l'air circuler. C'est le pont direct pour calmer ton mental quand il s'emballe sous l'effet de la fatigue.

Gestion de la Charge Mentale

Fais un "Brain Dump" (vidage de cerveau). Note tout ce qui te pèse. Si ce n'est pas urgent, raye-le de ta liste pour aujourd'hui. Ton cerveau a besoin d'espace, pas de pression.

Tes Piliers de Survie

LE PROTOCOLE COMPLET YOSS K. FIT



Récupération Flash

Micro-siestes & Repos actif

Micro-sieste (15 min)

Dès que tu sens un "crash", ferme les yeux 15 min. C'est un bouton "reset" neurologique. Pas besoin de dormir profondément pour en ressentir les bénéfices.

Repos Actif : La Marche Douce

10 min de marche lente en extérieur. L'oxygène et la lumière naturelle sont les meilleurs alliés de tes mitochondries (tes usines à énergie).

Tes Piliers de Survie

LE PROTOCOLE COMPLET YOSS K. FIT



Flux & Circulation

Mobilité & Libération des tensions

Mobilité & Circulation

Mobilise tes articulations. Les rotations douces relancent la lymphe et le sang. Indispensable pour ne pas laisser la fatigue "stagner" dans tes muscles.

Étirements légers : Moins de Tensions

Focus sur la nuque, les trapèzes et le bas du dos. Le corps fatigué se verrouille. En l'étirant doucement, tu envoies un signal de sécurité à ton cerveau.

Ton Plan Express

ADAPTATION PERSONNALISÉE & CHECKLIST



Post-Partum

- Dormir dès que bébé dort
- Déléguer tout ce qui n'est pas vital
- Focus nutriments (Fer/Magnésium)
- Mobilité douce du bassin

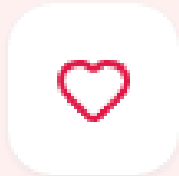


Travail de Nuit

- Obscurité totale pour dormir
- Repas léger avant de se coucher
- Routine décompression fixe
- Cohérence cardiaque au réveil

Ton Plan Express

ADAPTATION PERSONNALISÉE & CHECKLIST



Maman Débordée

- Batch cooking simple
- 10 min de solitude obligatoire
- Acceptation du "bien assez bien"
- Étirements flash (2 min)




Femme Active

- Micro-méditation entre 2 calls
- Pas de caféine après 14h
- Priorités de fer
- Marche active à midi



Checklist "Aujourd'hui je m'écoute"

- Boire au moins 2L d'eau (Hydratation)
- Faire 3 sessions de respiration consciente
- Pratiquer 5 min de mobilité ou étirements
- Faire un 'dumping' de ma charge mentale sur papier
- Choisir une micro-sieste ou un repos actif
- Être indulgente avec mon niveau d'énergie

 **AVERTISSEMENT MÉDICAL :** CE GUIDE EST FOURNI À TITRE INFORMATIF UNIQUEMENT ET NE REMPLACE EN AUCUN CAS UN AVIS MÉDICAL, UN DIAGNOSTIC OU UN TRAITEMENT PROFESSIONNEL. CONSULTEZ TOUJOURS UN MÉDECIN POUR TOUTE QUESTION RELATIVE À VOTRE SANTÉ OU À VOTRE SOMMEIL. EN UTILISANT CE GUIDE, VOUS RECONNAISSEZ QUE YOSS K. FIT NE POURRA ÊTRE TENUE RESPONSABLE DES DÉCISIONS PRISES SUR LA BASE DE CES INFORMATIONS.

Ce n'est que le *début*.

Tu as maintenant les clés pour traverser cette période de fatigue.
Rappelle-toi : l'adaptation est ta plus grande force.



Yoss K. Fit

COACH EN BIEN-ÊTRE & PERFORMANCE FÉMININE

On reste en contact ?

Je partage chaque jour des routines, des recettes express et des conseils pour garder ton énergie au top sur Instagram.

[@coachyosskfit](#)

Besoin d'un accompagnement ?

Si tu te sens prête à transformer durablement ton hygiène de vie, discutons de tes objectifs lors d'un appel gratuit.

[je réserve mon appel gratuit](#)