MARIE CÉLINE BASTEL

🌄 BONUS #1

Votre routine matinale spéciale perte de poids durable & vitalité

✨ Introduction

Votre routine matinale n'est pas qu'un simple rituel : c'est un véritable levier de transformation.
En commençant la journée par ces gestes simples, vous :

- **Réactivez votre métabolisme** dès le réveil 💥, favorisant une meilleure dépense énergétique au fil de la journée.
- **Réduisez le stress et le cortisol** 🧘, ce qui limite les fringales et stockages liés aux hormones du stress.
- **Apportez vitalité et énergie** 🌿 en hydratant vos cellules et en stimulant votre circulation.
- **Contribuez à un meilleur équilibre hormonal** ⚖️ grâce à la respiration et à l'intention du jour, qui apaisent le système nerveux et soutiennent le bien-être global.

💡 Ce rituel ne demande que quelques minutes, mais il a un impact profond sur votre santé, votre énergie et votre progression vers une perte de poids **durable et sans frustration.**

☀️ Rituel du matin – Version essentielle (5-7 minutes)

Chaque journée est une nouvelle opportunité.
Accordez-vous un moment pour réveiller votre corps, oxygéner votre esprit et poser une intention claire. Ce rituel express dure environ **5 à 7 minutes** et peut être réalisé dès le réveil, sans matériel particulier.

MARIE CÉLINE BASTEL

💧 1. Hydratation consciente (1 minute)

- Buvez un grand verre d'eau à température ambiante ou légèrement tiède.
- Ajoutez quelques gouttes de citron 🍋 si vous le souhaitez pour stimuler la digestion.
- Prenez le temps de ressentir l'eau qui hydrate votre organisme après la nuit.

🧘 2. Respiration apaisante (2 minutes)

- Asseyez-vous confortablement, le dos droit.
- Inspirez profondément par le nez pendant **4 secondes**.
- Retenez l'air **2 secondes**.
- Expirez lentement par la bouche pendant **6 secondes**.
- Répétez ce cycle **5 fois** pour oxygéner vos cellules et apaiser votre esprit.
-

🤸 3. Activation douce du corps (1 à 2 minutes)

Quelques mouvements simples pour réveiller vos muscles sans effort intense :

- Rotation des épaules : 10 cercles lents vers l'arrière.
- Étirement latéral (bras au-dessus de la tête, 15 sec de chaque côté).
- Torsion douce du buste : 3 de chaque côté.
- Ouverture de la cage thoracique (bras écartés, respiration profonde).

💡 Résultat : circulation relancée, corps détendu, énergie activée en douceur.

💭 4. Intention du jour (2 minutes)

- Fermez les yeux, respirez profondément.
- Demandez-vous : *« De quoi ai-je besoin aujourd'hui ? »*

- Choisissez un mot-clé (ex. : sérénité, énergie, confiance) et répétez-le **3 fois** à voix basse.
- Souriez 😃 et ressentez déjà l'énergie positive circuler en vous.

🌟 Option avancée – Routine complète (20 à 25 minutes)

Si vous disposez de plus de temps le matin, enrichissez votre rituel :

🧘 1. Méditation guidée (5 minutes)

- Installez-vous dans un endroit calme.
- Lancez une méditation guidée (application ou enregistrement) ou concentrez-vous simplement sur votre respiration.
- Laissez vos pensées défiler sans vous y accrocher.

📖 2. Journal de gratitude (5 minutes)

- Notez chaque matin **3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e)**.
- Ajoutez une **intention claire** pour la journée (par exemple : "Je choisis d'être patiente aujourd'hui").
- Cette pratique aide à cultiver un état d'esprit positif et à clarifier vos priorités.

🤸 3. Mouvement énergétique (7 à 10 minutes)

- Combinez **exercices physiques doux** et **étirements** :

    - 10 squats + 10 fentes par jambe 🏋️
    - 30 secondes de planche 💪
    - Étirements du dos, des épaules et ouverture de la cage thoracique.
- Terminez par **20 secondes de respiration profonde** pour recentrer votre énergie.

❄️ 4. Douche dynamisante (optionnelle)

- Si vous avez le temps, terminez par une douche fraîche.
- L'eau froide stimule la circulation, tonifie la peau et éveille l'esprit.
- Astuce : alternez **30 secondes d'eau tiède → 15 secondes d'eau froide** pour un effet revitalisant sans choc brutal.

✅ Conclusion

En adoptant cette routine simple et efficace chaque matin pendant 14 jours, vous créez une habitude puissante qui agit directement sur :

- Votre **poids**, en soutenant naturellement la combustion énergétique.
- Votre **vitalité**, en évitant les coups de fatigue et les envies incontrôlées.
- Votre **bien-être hormonal**, en réduisant le stress et en améliorant l'équilibre interne.

✨ Adaptez-le à vos besoins : **5-7 minutes pour l'essentiel**, ou **20–25 minutes pour un moment complet de bien-être**.

Rappelez-vous : **vos journées se gagnent dès le matin**

Ci-dessous une fiche routine du matin à compléter pour suivre vos progrès chaque jour :

MARIE CÉLINE BASTEL

📅 Fiche à compléter : Routine du matin (14 jours)

Cochez vos actions chaque matin pour suivre vos progrès et créer une habitude durable.

Jour	💧 Hydratation	🧘 Respiration	🤸 Activation douce	💭 Intention du jour	Phrase du jour
1	☐	☐	☐	☐	_____
2	☐	☐	☐	☐	_____
3	☐	☐	☐	☐	_____
4	☐	☐	☐	☐	_____
5	☐	☐	☐	☐	_____
6	☐	☐	☐	☐	_____
7	☐	☐	☐	☐	_____
8	☐	☐	☐	☐	_____
9	☐	☐	☐	☐	_____
10	☐	☐	☐	☐	_____
11	☐	☐	☐	☐	_____
12	☐	☐	☐	☐	_____
13	☐	☐	☐	☐	_____
14	☐	☐	☐	☐	_____

FIN