



Votre routine **Sommeil profond**

Vous endormir vite et arrêter de fragmenter vos nuits

VOTRE PROFIL

Votre point faible se situe sur l'endormissement ou la profondeur du sommeil. Vous mettez du temps à trouver le sommeil, ou vous vous réveillez plusieurs fois sans raison claire. Votre corps réclame le repos, mais votre cerveau, lui, reste en alerte.

POURQUOI C'EST ÇA

Chez le dirigeant, la charge mentale maintient le cortisol élevé le soir, au moment où il devrait chuter. La mélatonine a besoin de deux signaux pour lancer l'endormissement : l'obscurité et un corps qui se refroidit. Lumière tardive, dîner trop copieux et écrans repoussent ce basculement et rendent chaque cycle plus léger.

VOS 7 LEVIERS PRIORITAIRES

- 1 Lumière du matin dans les 30 min après le réveil, 10 min dehors, pour caler votre horloge interne.
- 2 Dernier café avant 14h : la caféine reste active 8 à 10 heures dans votre corps.
- 3 Couvre-feu écrans 60 min avant le coucher, ou lunettes anti lumière bleue le soir.
- 4 Chambre à 18 ou 19 degrés, noir complet, silence : le trio du sommeil profond.
- 5 300 à 400 mg de magnésium bisglycinate le soir pour apaiser le système nerveux.
- 6 Respiration 4-7-8 ou cohérence cardiaque, 5 minutes une fois au lit.
- 7 Heure de coucher fixe, même le week-end, à 30 minutes près.

VOTRE ROUTINE, DU RÉVEIL AU COUCHER

Matin

- Lumière naturelle 10 min dès le réveil
- Grand verre d'eau et une pincée de sel
- Pas d'écran pro pendant 30 min
- Bougez le corps 5 min

Journée

- Café coupé à 14h
- Pause lumière dehors le midi
- Activité physique avant 18h
- Pas de sieste après 15h

Soir

- Dîner léger 3h avant le coucher
- Lumières tamisées et chaudes
- Couvre-feu écrans 60 min avant
- Magnésium et respiration 4-7-8

VOTRE PROTOCOLE 14 JOURS



Jours 1 à 3

Caler la lumière du matin et le couvre-feu écrans.



Jours 4 à 7

Ajouter le magnésium et la respiration au coucher.



Jours 8 à 14

Verrouiller une heure de coucher fixe.

Objectif : endormissement en moins de 20 minutes et réveils nocturnes en nette baisse.

ALLER PLUS LOIN QU'UNE ROUTINE

Votre Diagnostic Élite Longévité, offert

La routine règle 90% des bases. Pour construire VOTRE protocole sommeil, énergie et longévité sur 90 jours, un coach senior vous appelle 45 minutes en visio. On analyse votre mode de vie et vos marqueurs de forme, on bâtit un plan sur-mesure, et une équipe dédiée vous suit : diététicien, coachs diplômés d'État et préparateurs mentaux.

→ **Je réserve mon diagnostic offert**

4,9/5 sur Trustpilot · **+4 000** accompagnés
45 min en visio · offert · sans engagement