

Votre routine **Énergie stable**

Sommeil correct mais journées en dents de scie : on répare la récupération

VOTRE PROFIL

Votre point faible se situe sur la récupération et l'énergie. Vous dormez vos heures, mais vous vous réveillez sans être frais et le coup de barre de 14h est un rendez-vous quotidien. Le problème n'est pas la quantité de sommeil, c'est sa qualité réparatrice et la façon dont vous gérez votre énergie dans la journée.

POURQUOI C'EST ÇA

La récupération dépend de deux choses : la profondeur de votre sommeil et la stabilité de votre glycémie. Un petit-déjeuner sucré, de longues heures assis et une lumière trop faible en journée créent des montagnes russes de glycémie et de cortisol. Résultat : fringales, brouillard mental et énergie qui s'effondre l'après-midi.

VOS 7 LEVIERS PRIORITAIRES

- 1 Lumière vive et mouvement dans l'heure qui suit le réveil pour lancer la machine.
- 2 Petit-déjeuner riche en protéines, environ 30 g, pauvre en sucres rapides.
- 3 Marche de 10 min après chaque repas pour lisser la glycémie.
- 4 Fenêtre caféine intelligente : pas de café dans les 90 min après le réveil, stop à 14h.
- 5 Micro-pauses toutes les 90 min plutôt que de forcer contre la fatigue.
- 6 Zone 2, un cardio facile où vous pouvez parler, 2 à 3 fois par semaine.
- 7 Hydratation et électrolytes, surtout au réveil et en début d'après-midi.

VOTRE ROUTINE, DU RÉVEIL AU COUCHER

Matin

- Lumière et 5 à 10 min de mouvement
- Petit-déjeuner protéiné (30 g)
- Eau et électrolytes
- Café seulement 90 min après le réveil

Journée

- Marche 10 min après chaque repas
- Pause toutes les 90 min
- Lumière dehors le midi
- Dernier café à 14h

Soir

- Dîner tôt et digeste
- Pas d'alcool en semaine
- Vraie déconnexion écran
- Au lit à heure fixe

VOTRE PROTOCOLE 14 JOURS



Jours 1 à 4

Petit-déjeuner protéiné et marche après les repas.



Jours 5 à 9

Ajouter 2 séances de Zone 2 dans la semaine.



Jours 10 à 14

Caler les micro-pauses toutes les 90 min.

Objectif : supprimer le coup de barre de 14h et tenir une énergie stable jusqu'au soir.

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