

Le cadre simple, à appliquer dès demain

5 gestes pour commencer à stabiliser ton énergie.

Tu l'as vu pendant le direct : le problème n'est pas la volonté. Voici les 5 lettres de la méthode RESET, traduites en gestes concrets que tu peux faire dès demain matin.

La règle d'or : **un seul geste de plus chaque jour**. Pas de révolution. On empile, on ne force pas.

R Rééquilibrer tes apports essentiels

Chaque repas contient une source de protéines, des légumes ou des fruits, et le moins possible de produits ultra-transformés.

Dès demain : ajoute une portion de légumes ou un fruit entier à ton premier repas.

E Entretenir ton énergie au quotidien

Bois de l'eau dès le réveil, et bouge un peu toutes les 90 minutes quand tu travailles assis.

Dès demain : un grand verre d'eau avant le café, et 5 minutes de marche après le déjeuner.

S Stabiliser ton rythme biologique

Ton corps aime la régularité : heures de lever et de coucher proches, même le week-end, et de la lumière du jour le matin.

Dès demain : fixe ton heure de coucher, et passe 10 minutes dehors dans l'heure qui suit ton réveil.

E Éliminer tes freins invisibles

Notifications, écrans tard le soir, grignotage sucré dans l'après-midi : ce sont eux qui vident tes réserves sans bruit.

Dès demain : coupe les notifications non essentielles, et pas d'écran 30 minutes avant de dormir.

T Transformer l'énergie en action

L'énergie retrouvée doit servir ce qui compte pour toi, pas seulement à tenir la journée.

Dès demain : note le soir la seule tâche importante du lendemain, et fais-la en premier.

Pour comprendre tes 5 gestes

Pourquoi ça marche.

Trois repères tirés des articles des scientifiques d'Ask The Scientists, résumés pour toi.

1 · Transformé ne veut pas dire mauvais (geste R)

La classification NOVA range les aliments en 4 groupes, selon leur degré de transformation. L'idée n'est pas de tout bannir, mais de savoir à quelle distance ton assiette est de l'aliment d'origine.

Groupe	Ce que c'est	Exemples
1	Brut ou peu transformé	fruits, légumes, légumineuses, œufs, lait
2	Ingrédients de cuisine	huile d'olive, beurre, sel, miel
3	Transformé	conserves de légumes ou de poisson, fromage, pain frais
4	Ultra-transformé	produits industriels avec additifs, « saveur de... »

Ton repère : construis tes repas surtout avec les groupes 1 à 3, et garde le groupe 4 pour l'exception.

2 · Le coup de barre de 15 h n'est pas une fatalité (geste E)

- Un déjeuner avec des protéines et des fibres plutôt que surtout des glucides aide à rester rassasié et vigilant.
- Le café tard dans la journée peut gêner le sommeil de la nuit suivante.
- Une petite collation avant d'avoir faim (noix, pomme, bâtonnets de carotte) aide à garder ta concentration.

3 · Trois idées reçues sur la fatigue (gestes S et E)

- « **Il faut 8 h de sommeil.** » C'est une moyenne. Le bon chiffre est celui après lequel tu te réveilles reposé.
- « **Plus la sieste est longue, mieux c'est.** » Non : courte (alarme à 30-45 min) et plutôt tôt dans la journée.
- « **La télé aide à s'endormir.** » La lumière des écrans freine la mélatonine. Éteins 30 à 90 min avant de dormir, ou commence par 15 min.

Ta première semaine

Coche chaque geste tenu.

Commence par 1 ou 2 gestes, puis ajoute-en un chaque jour. À la fin de la semaine, note ton énergie de 1 à 10.

Geste	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
R · Légumes ou fruit au 1er repas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E · Eau au réveil + 5 min de marche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
S · Heure de coucher tenue + lumière du matin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E · Pas d'écran 30 min avant de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
T · La tâche importante faite en premier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mon énergie du jour (1 à 10)							

Les 3 pièges à éviter

- Tout changer d'un coup, puis tout lâcher le jeudi.
- Compenser la fatigue par le sucre ou un café de plus.
- Rattraper le sommeil le week-end au lieu de le régulariser.

Ce qui change avec RESET-90

- Un protocole complet en 3 phases sur 90 jours.
- Un suivi personnalisé et des messages illimités.
- Un programme sportif adapté, et Le Cercle RESET-90.

Tu veux aller plus loin ? Ces 5 gestes sont un point de départ. Pour construire une énergie stable sur 90 jours, avec un cadre et un accompagnement, rejoins RESET-90 :

reset90.constellation-ecom.com/reset-90

Une question : contact@constellation-ecom.com. À très vite, Yvad L.