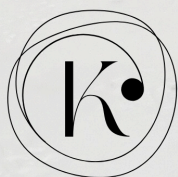


BIOHACK TON POTENTIEL

workbook

KARINE LABRECQUE YOGA STUDIO K



EXPÉRIENCE GRATUITE DÉCEMBRE 2025

Hello!



Bienvenue dans ton cahier d'activités

Ce cahier t'accompagnera tout au long de l'expérience Biohack ton potentiel, ton rendez-vous quotidien pour apaiser ton système nerveux, stabiliser ton énergie et renforcer ta vitalité.

Ici, pas de performance ni de perfection : juste des petits gestes conscients qui, jour après jour, créeront de grands changements dans ton corps, ton esprit et ton énergie.

Prends le temps d'observer, de ressentir et d'expérimenter.

Chaque note, chaque réflexion, chaque pratique que tu feras ici t'aidera à retrouver ton plein pouvoir sur ta santé et ton bien-être.

Ce cahier est ton espace de présence et de transformation — un jour, un geste, une prise de conscience à la fois.

Avec joie et bienveillance,

Karine

Créatrice de potentiel & fondatrice du mouvement Potentiel Illimité



Sommaire

OBJECTIFS DE
L'EXPÉRIENCE... 4

LES 5 LEVIERS
POUR OPTIMISER
TON
POTENTIEL..... 5

LEVIER 1..... 6
NOURRIR TON
CORPS
NATURELLEMENT

LEVIER 2..... 10
BOUGER COMME
UN ÊTRE
VIVANT

LEVIER 3:..... 14
APAISER TON
SYSTÈME

LEVIER 4:..... 18
HONORER TES
RYTHMES
BIOLOGIQUES

LEVIER 5:..... 22
VIVRE ENRACINÉE
& CONNECTÉE

SUIVI
QUOTIDIEN..... 26

ET MAINTENANT,
QUOI?..... 27

Objectifs de l'expérience

L'expérience biohack ton potentiel a été conçu pour t'aider à retrouver ton plein pouvoir sur ton énergie, ton calme et ta vitalité, sans ralentir ni perdre ta performance.

En 31 jours, tu remarqueras une vraie différence :

- un **sommeil plus profond**,
- une **digestion plus fluide**,
- une **énergie stable**,
- un **mental clair**,
- et **moins de stress au quotidien**.

Jour après jour, tu te sentiras **plus alignée, plus en contrôle et plus sereine**, tout en restant **performante et concentrée**.

Grâce à des stratégies issues de la yogathérapie, des neurosciences et du biohacking conscient, tu apprendras à réguler ton système nerveux naturellement et à activer ta vitalité intérieure.

Les 5 leviers pour optimiser ton potentiel

Les fondations d'un stress bien géré

1 - Alimentation consciente & anti-inflammatoire

→ Nourris ton corps et soutiens ton microbiote, ton "deuxième cerveau".

2- Mouvement & circulation de la vitalité

→ Fais bouger ton énergie et relance ta circulation naturelle.

3- Système nerveux, sommeil & cohérence intérieure

→ Calme ton mental et redonne à ton corps un vrai repos régénérateur.

4- Soutien hormonal & métabolique

→ Stabilise ton énergie, équilibre ton métabolisme et stimule ta vitalité.

5 - Conscience & ancrage

→ Reviens à toi, cultive la présence et reconnecte toi à ton potentiel illimité.

Levier 1

Nourrir ton corps naturellement
(Alimentation anti-inflammatoire)

« On mange tellement de choses toxiques,
que ce n'est pas bon appétit que j'ai envie
de dire aux gens, mais bonne chance ! »

-Pierre Rabhi, écrivain et militant
écologiste français

Levier 1

Intention

Nourrir ton corps, c'est nourrir ton esprit.

Ce que tu manges influence ton énergie, ton humeur et ta clarté mentale.

Ce levier t'aide à cultiver une relation consciente et bienveillante avec ton alimentation; Réduire l'inflammation, soutenir la digestion et nourrir ton microbiote.

Matière à réflexion

- Est-ce que je prends le temps de savourer mes repas ou est-ce que je mange souvent dans la précipitation ?
- Quelles émotions ou situations déclenchent mes envies de sucre ou de réconfort alimentaire ?
- Comment je me sens dans mon corps après avoir mangé (énergie, lourdeur, clarté d'esprit) ?
- Est-ce que j'honore mes signaux de faim et de satiété ?
- Ai-je conscience de la qualité et de l'origine des aliments que je consomme ?
- Quelle est ma plus grande difficulté à manger sainement et consciemment ?

Action consciente

Aujourd'hui, je choisis **une action** simple pour **nourrir mon corps** avec conscience :

- Boire un grand verre d'eau tiède avec citron au réveil.
- Prendre 3 respirations lentes avant chaque repas.
- Manger sans écran ni distraction.
- Préparer un repas maison coloré.
- Ajouter une portion de légumes verts ou fermentés.
- Remplacer le café de l'après-midi par une infusion.
- Préparer et manger le repas le plus important sans stress ni culpabilité.
- Éviter les sucres raffinés pendant une journée complète.
- Remercier mon corps pour ce qu'il reçoit.
- Noter comment je me sens après chaque repas
(immédiatement après, 1h après, en soirée): léger ? stable ? fatigué ?.

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point mes habitudes alimentaires soutiennent-elles ma vitalité ?

(1 = je me sens souvent fatiguée, stressée ou désorganisée / 10 = je me sens nourrie, légère et énergisée)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'action non-négociable pour l'expérience ultime

Prendre un petit déjeuner protéiné (avant le premier café)

Pourquoi ?

- Les protéines stabilisent la glycémie → moins de stress physiologique.
- Elles évitent les crashes énergétiques et les cravings de la journée.
- Soutiennent la production de neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine).
- Préparent un terrain biologique anti-inflammatoire.
- Avant le café = évite la montée de cortisol sur un corps à jeun.

C'est l'acte nutritionnel le plus puissant pour démarrer la journée en équilibre.

Levier 2

Bouger comme un être vivant
(Mouvement naturel)

« La vie est comme faire du vélo. Pour
garder votre équilibre, vous devez
continuer à avancer. »

-Albert Einstein

Levier 2

Intention

Le mouvement, c'est la vie.

Chaque respiration, étirement ou pas de marche permet à ton énergie de circuler et à ton système nerveux de se réguler.

Ici, on veut activer ton énergie
et stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

Matière à réflexion

- Comment mon corps me parle quand j'ai besoin de bouger ?
- Est-ce que je bouge par obligation ou par plaisir ?
- Quelles activités me donnent une vraie sensation de vitalité ?
- Comment je pourrais intégrer plus de mouvement naturel dans mon quotidien (ex. : marcher, danser, m'étirer) ?
- Est-ce que j'écoute mes signaux de fatigue ou je pousse toujours un peu plus ?
- Est-ce que je passe la majorité de ma journée assise ?

Action consciente

Aujourd'hui, je choisis **une action** simple pour **bouger mon corps** avec conscience :

- Sortir pour faire 10 minutes de marche en conscience, le matin au levé, sur l'heure du diner, après la journée de travail ou après un repas.
- Faire 10 minutes d'étirement au lever ou avant le coucher.
- Monter les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Danser sur ma chanson préférée (pendant toute la durée de la chanson!)
- Faire une série de postures de yoga (salutation au soleil ou celles qui me font du bien).
- Bouger en rythme avec ma respiration.
- Faire un entraînement en haute intensité de 15 minutes en intervalles (hitt)
- Me stationner plus loin pour me déplacer à pied

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point mon corps se sent vivant, mobile et énergisé ?

(1 = je me sens souvent fatiguée, stressée ou désorganisée / 10 = je me sens vivante, mobile et énergisée)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'action non-négociable pour l'expérience ultime

**Minimum 15 minutes d'activité physique par jour
(idéalement 3 x 15)**

Pourquoi ?

- Le mouvement active la circulation, la lymphe, l'oxygénation.
- Libère les tensions, fait bouger l'énergie stagnante.
- Améliore l'humeur, la concentration et la résilience émotionnelle.
- Favorise la neuroplasticité et réduit l'inflammation.

C'est "LE" carburant quotidien pour remettre le corps en mouvement et le système nerveux en fluidité.

Levier 3

Apaiser ton système
(Stress + sommeil + cohérence)

« La vieillesse ne supporte pas les
affronts. Le système nerveux est le
premier atteint par l'âge »

-Marilu Mallet, écrivaine et poétesse
québécoise

levier 3

Intention

Calmer ton système nerveux, c'est t'offrir un terrain fertile pour la paix, la créativité et la régénération.

Ce levier t'invite à sortir du mode "survie" pour revenir à la sécurité intérieure.

Matière à réflexion

- Comment je reconnais les signes que mon système nerveux est en surcharge ?
- Qu'est-ce qui me permet de me détendre profondément (et que j'ai peut-être négligé dernièrement) ?
- Comment est mon sommeil ces temps-ci (profond et réparateur, réveils nocturnes, besoin d'une sieste en PM) ?
- Ai-je des routines de déconnexion (sans écran, nature, respiration) ?
- Quand je vis du stress, est-ce que j'écoute mon corps ou j'essaie d'ignorer les signaux ?

Action consciente

Aujourd'hui, je choisis **une action** simple pour **calmer le stress et favoriser la régénération** :

- Faire 5 minutes de cohérence cardiaque (5-5 ou 4-6).
- Fermer les écrans 1 heure avant le dodo.
- Créer un rituel du soir apaisant (lumière tamisée, tisane, gratitude, journaling).
- Respirer profondément par le ventre quand je sens la tension monter.
- Prendre un bain chaud au sel d'Epsom.
- Pratiquer 12 à 20 minutes de Yoga Nidra.
- Faire un "reset nerveux" : 3 soupirs profonds + étirement.
- Écouter une musique douce (dans la voiture, en préparant les repas ou avant de dormir).
- Me réveiller sans regarder mon téléphone immédiatement.
- M'offrir un automassage (jambes, bras, nuque).

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je sens mon système nerveux apaisé et équilibré ?

(1 = je me sens souvent fatiguée, stressée ou désorganisée / 10 = je me sens apaisée et équilibrée)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

L'action non-négociable pour l'expérience ultime

Fermer les écrans au moins 30 minutes avant d'aller au lit

Pourquoi ?

- Réduit immédiatement le stress neurologique et l'hyperstimulation.
- Permet au cerveau de sécréter naturellement la mélatonine.
- Favorise un sommeil plus profond, régénérateur et cohérent.
- Agit directement sur la régulation du système nerveux (moins de dopamine, moins de lumière bleue).

C'est l'habitude la plus simple pour transformer la qualité du repos et diminuer le stress chronique.

Levier 4

Honorer tes rythmes biologiques
(Métabolisme & hormones)

« Relaxe tes hormones! »

-expression québécoise

Levier 4

Intention

Ton métabolisme et tes hormones influencent ton énergie, ton humeur et ta clarté mentale.

Ce levier t'aide à stabiliser ton rythme intérieur et à te sentir en puissance dans ton corps de femme.

Matière à réflexion

- Est-ce que je ressens des variations d'énergie importantes dans ma journée ?
- Ai-je tendance à sauter des repas ou à manger de façon irrégulière ?
- Comment mon cycle (ou mes hormones) influencent-ils mon humeur et ma vitalité ?
- Quelles habitudes pourraient aider à stabiliser ma glycémie et mon énergie ?
- Est-ce que je me permets de ralentir quand mon corps en a besoin ?
- Est-ce que j'ai des bouffées de chaleur, des changements d'humeur et des troubles du sommeil ?

Action consciente

Aujourd'hui, je choisis **une action** simple pour **stabiliser mon énergie, ma glycémie et mon équilibre hormonal** :

- Manger des protéines à chaque repas et collation.
- Faire une courte marche après avoir mangé.
- Hydrater mon corps (min. 2 L / jour).
- Dormir avant 23 h pour soutenir la détox hormonale.
- Ajouter des aliments riches en oméga-3.
- Faire un jeûne intermittent léger durant la nuit (12/12).
- Réduire la caféine pour une journée.
- Essayer une respiration lente avant les repas (active la digestion).
- Remplacer les collations sucrées par une protéinée.
- Observer mon niveau d'énergie après chaque repas : stable ? en chute ?

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je sens mon énergie stable et équilibrée tout au long de la journée ?

(1 = je me sens souvent fatiguée, stressée ou désorganisée / 10 = je sens mon énergie stable et équilibrée)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

L'action non-négociable pour l'expérience ultime

Sortir 10 minutes par jour le matin (idéalement avant 9 h)

Pourquoi ?

- L'exposition à la lumière naturelle régule les hormones du matin : cortisol, dopamine, sérotonine.
- Synchronise l'horloge circadienne → meilleur sommeil le soir.
- Stabilise l'énergie et l'humeur pour le reste de la journée.
- Favorise le métabolisme (thermorégulation, rythme hormonal).
- Essentiel pour les femmes en transition de vie / ménopause.

Une des “bio-habitudes” les plus puissantes et sous-estimées pour l'équilibre hormonal.

Levier 5

Vivre enracinée & connectée
(Conscience, sens, communauté)

« Être ancré, c'est se relier au monde,
prendre racine. C'est prendre
complètement possession de ce corps qui
est le nôtre et accepter de vivre notre
temps sur terre en pleine conscience »

-la fabrique des Leaders Éclairés

Levier 5

Intention

Sortir du pilote automatique, c'est redevenir la créatrice consciente de ta vie.

Ce levier t'invite à ralentir, à t'écouter et à vivre chaque moment avec présence.

Matière à réflexion

- À quel point suis-je connectée à mes sensations corporelles pendant la journée ?
- Est-ce que je prends le temps d'observer mes pensées sans les juger ?
- Qu'est-ce qui m'aide à me sentir vraiment ancrée et présente à moi-même ?
- Ai-je des moments de gratitude ou de silence dans ma routine ?
- Quelles croyances ou habitudes m'empêchent encore de me sentir pleinement moi-même ?

Action consciente

Aujourd'hui, je choisis **une action** simple pour **revenir à moi, cultiver la présence et la gratitude**:

- Prendre 3 minutes le matin pour respirer en silence.
- Écrire une phrase de gratitude dans mon journal.
- Pratiquer 1 minute de pleine conscience avant chaque tâche.
- Marcher pieds nus quelques instants.
- Observer ma respiration sans la contrôler.
- Poser ma main sur mon cœur et répéter "Je suis ici, maintenant."
- Faire une pause sans culpabilité.
- Allumer une bougie et respirer calmement quelques minutes.
- Faire une méditation guidée (ou une courte prière intérieure).
- Choisir une intention pour la journée et la répéter mentalement.

Auto-évaluation

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point je me sens consciente, centrée et alignée au quotidien ?

(1 = je me sens souvent fatiguée, stressée ou désorganisée / 10 = je me sens consciente, centrée et alignée)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

L'action non-négociable pour l'expérience ultime

Boire minimum 2 litres d'eau par jour

Pourquoi ?

- L'hydratation soutient la clarté mentale, la présence et l'attention.
- Aide la circulation énergétique et cellulaire.
- Réduit l'anxiété physiologique liée à la déshydratation (oui, c'est réel).
- Favorise l'ancrage : un corps bien hydraté est un corps qui "habite" mieux l'espace.
- Peut devenir un rituel de conscience : boire avec intention, gratitude, présence.

L'eau = l'ancrage, la fluidité, la connexion au corps et à soi.

Suivi quotidien

Tu peux imprimer cette page en 31 copies et faire le suivi quotidiennement afin de t'assurer de prendre soin de chacun des piliers pour optimiser ton potentiel.

- ☐ 1. Alimentation consciente & anti-inflammatoire
- ☐ 2. Mouvement & circulation de la vitalité
- ☐ 3. Système nerveux, sommeil & cohérence intérieure
- ☐ 4. Soutien hormonal & métabolique
- ☐ 5. Conscience & ancrage



Ma liste des gratitudes; de quoi je suis fière, qu'est-ce qui m'a rendue heureuse aujourd'hui?

Bravo!

Tu viens de parcourir les 5 leviers de ta vitalité et d'expérimenter des actions concrètes pour retrouver ton énergie, ton calme et ton pouvoir intérieur.



Chaque petit geste, chaque prise de conscience et chaque moment d'écoute de toi-même t'a permis d'activer ce qu'il y a de plus puissant en toi : **ta capacité naturelle à te réguler et à te transformer.**

Rappelle-toi : la magie ne réside pas dans la quantité de ce que tu fais, mais dans **la présence que tu mets dans chacun de tes choix.**

Continue à cultiver ces rituels, à écouter ton corps et à faire de **ta conscience ton plus grand biohack.**

 Poursuis ton parcours

L'expérience complète Biohack ton potentiel demeure disponible sur **YouTube :**

 <https://www.youtube.com/@KarineLabrecque.potentiel>

Avec gratitude,

Karine

Créatrice de potentiel & fondatrice du mouvement Potentiel Illimité