

DÉFI 5 JOURS

par Elodie Beaucent

Jour 2

Comprendre le fonctionnement de votre corps après 40 ans et apprendre à le régénérer



VOS EXERCICES

JOUR 2

Exercice n°1 pour réguler le cortisol et favoriser la régénération du corps

Rituel du soir : ce soir, on se couche à 22h30 !

Pour cela :

- Dîner le plus tôt possible, ou jeûner
- Éteindre les écrans à 21h30
- A 22h : dans le lit !
- Remplacer les écrans par un livre + lumière douce
- Faire la respiration 4-6-8 avant de vous endormir

JOUR 2

Exercice n°2 pour réguler le cortisol et favoriser la régénération du corps

Rituel du matin : demain matin, on se lève plus tôt !

Pour un réveil en douceur :

- Mettre le réveil 5, 10, 15 minutes plus tôt
- S'asseoir en silence et méditer avec la respiration 4-6-8
- Prendre un temps pour soi (journaling, respiration, lire quelques pages d'un livre)
- Prendre le téléphone **APRES** ce rituel du matin



ELODIE BEAUCENT

Merci !

“Tout est possible tant que vous prenez l'action nécessaire pour l'obtenir.” - Richard Branson

À vous de jouer !

Je compte sur vous pour réaliser les exercices
Allez faire un tour sur le groupe privé Facebook :
voir les autres réaliser les exercices va vous inspirer et vous donner de l'élan.

On se retrouve demain ! 