



Les 5 piliers pour une hygiène de vie au TOP

Dès lors qu'il s'agit d'améliorer sa santé, de prendre soin de soi ou tout simplement de perdre du poids, on entend tout et son contraire. Les médias diffusent des tas de messages contradictoires et parfois dangereux. Cela nous plonge dans la confusion et peut sembler décourageant.

Je vous propose de revenir aux fondamentaux en adoptant les 5 piliers de l'hygiène de vie.

Les points clés à retenir :

#1 L'ALIMENTATION

C'est le premier pilier dont il faut s'occuper pour retrouver minceur et vitalité. Si vous voulez vous reprendre en main, commencez par réfléchir à la manière dont vous pouvez équilibrer votre assiette.

#2 L'EAU

Notre corps est constitué à 60% d'eau et la déshydratation cause de nombreux problèmes : acidose, inflammation etc. Que pouvez-vous faire pour boire au moins 1,5 L d'eau par jour ?

#3 LES PENSÉES

Il est essentiel d'avoir des pensées positives et un mindset gagnant. Pour cela vous devez éloigner les pensées toxiques et cultiver la bienveillance envers vous-même.

#4 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est un facteur santé essentiel : nous ne sommes pas sédentaires et avons besoin de bouger. Que pouvez-vous faire pour ajouter des sources de micro-mouvements au quotidien ?

#5 LE SOMMEIL

Près de 40% des adultes manquent de sommeil. Il est pourtant essentiel pour le cerveau mais aussi pour l'immunité et le renouvellement des cellules. Comment dormez-vous ?



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour agir sur l'un des 5 piliers ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

