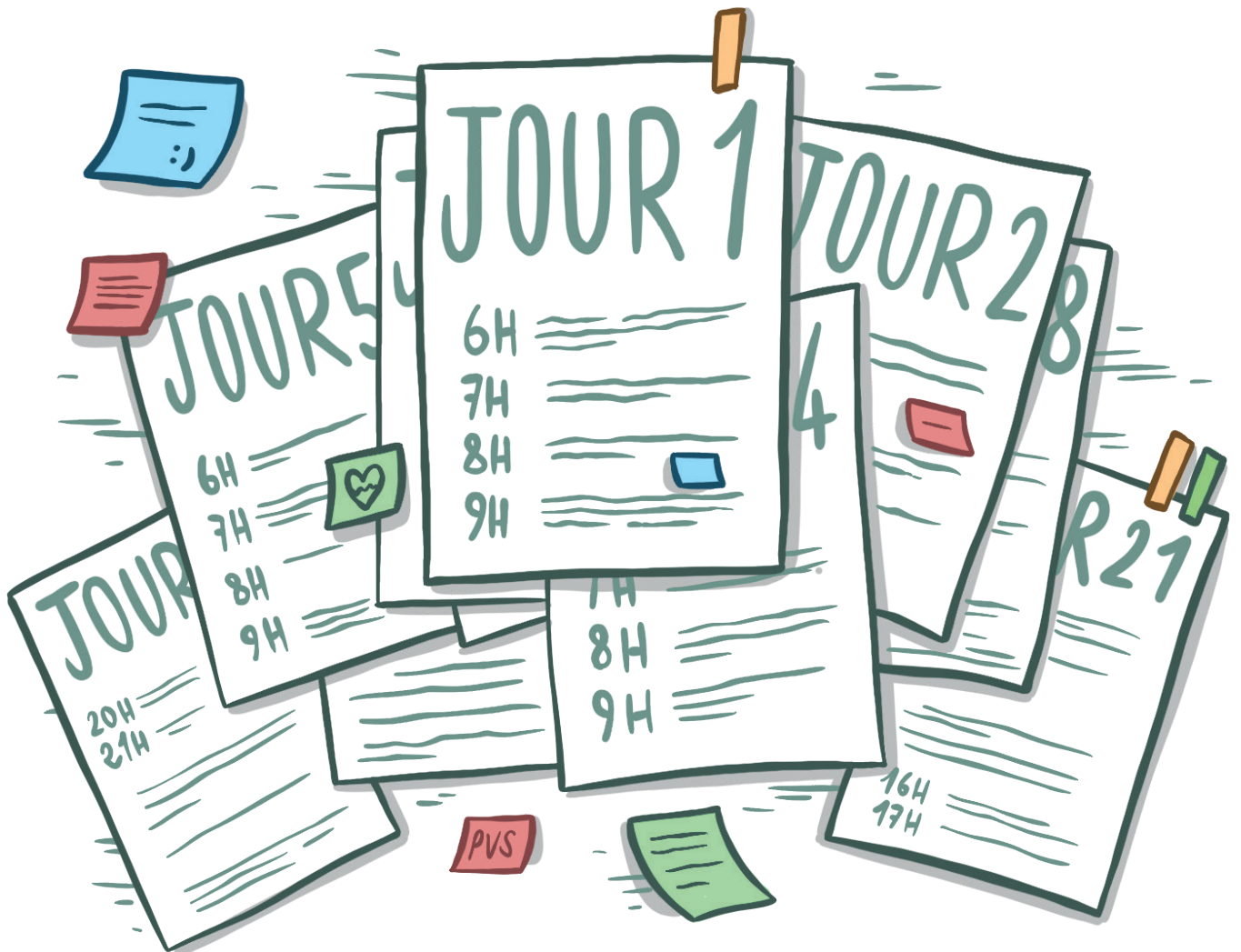




La Méthode Ropers

TON PROGRAMME DE 30 JOURS



SOMMAIRE

Semaine 1.....5

Lundi	6
Mardi	13
Mercredi	17
Jeudi	21
Vendredi	25
Samedi	29
Dimanche	32

Semaine 2.....35

Lundi	36
Mardi	42
Mercredi	45
Jeudi	49
Vendredi	53
Samedi	57
Dimanche	60

Semaine 3.....63

Lundi	64
Mardi	70
Mercredi	74
Jeudi	78
Vendredi	81
Samedi	85
Dimanche	88

Semaine 4.....91

Lundi	92
Mardi	98
Mercredi	102
Jeudi	106
Vendredi	109
Samedi	113
Dimanche	116

Pour être heureux, en bonne santé et plein d'énergie !

Bonjour à tous,

Je vous mets à disposition une routine journalière, détaillée jour par jour et heure par heure sur une période de 4 semaines.

Cette méthode vous servira de guide afin de bien démarrer votre journée et conserver une énergie optimale jusqu'au coucher !

La routine universelle n'existe pas mais il y a **des habitudes et des fondamentaux** qui vous permettront de vivre une journée sous le signe de la forme et de la productivité.

Le fait d'ancrer et de ritualiser des habitudes dans notre cerveau jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques permet de baisser le stress, d'être plus efficace et d'être un rempart contre la procrastination.

La clé du bonheur repose sur 4 piliers

1. Mettre du bon carburant et en quantité suffisante dans son organisme en s'alimentant correctement. Avec le jeûne intermittent et une alimentation équilibrée, vous allez perdre du gras rapidement, sans vous affamer, en changeant quelques habitudes pour conserver une belle silhouette dynamique ;
2. Booster son énergie grâce à une activité physique de courte durée mais impactante sur le plan endocrinien (à ne pas confondre avec le sport qui lui est un juste un jeu et qui n'a pas pour objectif premier de changer votre apparence corporelle) ;
3. Gérer son stress, booster sa vitalité et bénéficier d'un sommeil réparateur grâce à la cohérence cardiaque ;
4. Booster son mental, son système endocrinien et immunitaire grâce au froid.

Dès la 2eme semaine, vous vous rendrez compte que de bonnes habitudes adoptées dès le matin vous procureront un sentiment de bien-être et de sérénité tout au long de la journée.

Il est donc essentiel d'appliquer des habitudes saines dès le réveil !

La routine que je vous propose est à quelques détails près celle que je propose à mes coachés et que je suis depuis plus de 10 ans.

Croyez-moi, cela a changé ma vie !

Franck

Avant de commencer

Ce planning est modulable et adaptable à votre emploi du temps et à votre profil.

Important : Si vous avez un travail assis / sédentaire qui vous oblige à rester en statique devant un écran d'ordinateur, veillez à marcher 5 minutes toutes les heures, à vous étirer et à boire un verre d'eau.

Cela favorise le retour veineux et évite les troubles musculosquelettiques dû à la position statique de longue durée.

Compléments alimentaires conseillés (Nutri and Co)

1. Omega 3
2. Vitamine D3
3. Multivitamine
4. Antioxydants
5. Citrulline (option)

SEMAINE 1

« Souvenez-vous c'est le premier pas le plus difficile... ensuite une fois que la machine est lancée, tout est plus facile ! »



LUNDI SEMAINE 1

07:00



Réglez votre réveil si possible tous les jours à la même heure en essayant d'avoir une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Un conseil, levez-vous de suite (car les 5 petites minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en 30 minutes...).

Pour cela, comptez jusqu'à 5 et levez-vous de suite coûte que coûte !

07:05

Il est conseillé d'effectuer son réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en dérouillant ses articulations. Etirez vous comme le fait le chat.

Vous serez étonné de constater que quelques étirements matinaux sont agréables !

Si vous avez le temps ou l'habitude de faire une séance de yoga ou de pilates de 20 minutes le matin, c'est encore mieux ! Sinon, 3 minutes de salutation au soleil suffisent amplement pour réveiller le corps et l'esprit.

N'hésitez pas à écouter dès le réveil des morceaux de musique de vos artistes préférés qui vous motivent : cela va vous mettre de bonne humeur et peut favoriser une bonne énergie.

Si vous connaissez le travail respiratoire hypopressif, c'est le bon moment avant de boire de l'eau.

Le travail respiratoire hypopressif

Cette pratique a fait ses preuves et permet d'améliorer la tonicité abdominale, dénouer les intestins et améliorer le transit intestinal.

Il s'agit de maintenir une **apnée respiratoire**.

En pratique :

- Inspirer en gonflant l'abdomen puis expirez tout l'air en contractant les abdominaux ;
- En fin d'expiration, faites une apnée pendant laquelle vous réalisez une « fausse inspiration ».

Vous pouvez vous placer debout les mains sur les cuisses légèrement penché en avant ou encore à quatre pattes tout en cherchant l'auto-grandissement de la colonne vertébrale.

Je préconise 10 apnées par jour.

07:15



C'est le moment de la **douche froide**.

Si c'est une grande première pour vous, je vous conseille de commencer par une douche froide de seulement **30 secondes uniquement sur les membres inférieurs**.

Pour les adeptes, je vous conseille d'adopter 3 minutes à chaque douche froide.

07:20

Faites votre lit : cela est peut-être ennuyeux mais cela permet de mettre de l'ordre dans ses idées...et quand on retrouve son lit le soir avec une chambre ordonnée, c'est tellement agréable et reposant.

07:25



Aérez votre maison / appartement pendant 5 minutes.

Puis mettez votre téléphone en mode avion.

C'est le moment de pratiquer votre première séance de cohérence cardiaque !

Pour bien commencer la cohérence cardiaque

Utilisez une montre pour caler votre respiration sur les 5 secondes d'inspiration et les 5 secondes d'expiration.

07:30

Vous avez 20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Vous pouvez profiter de ce moment pour consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

C'est le moment de prendre vos compléments alimentaires !

Ecrivez vos 5 objectifs ou actions à réaliser dans la journée et hiérarchisez-les.

En classant les tâches selon leur degré d'importance et dans l'ordre à suivre, il sera moins stressant, plus facile de s'organiser et de garder le cap sur ses objectifs. No stress.

Et le petit-déjeuner du matin ?

Je vous conseille de pratiquer le jeûne séquentiel 16/8 (dîner à 20 h, déjeuner à 12h15, collation à 16 h et dîner à 20 h) qui est le plus facile à appliquer et qui ne perturbe pas la vie sociale... Sauter le petit-déjeuner est peu contraignant.

Concernant le café, il est déconseillé entre 7 et 9 heures car il perturbe le cortisol (hormone du stress)... ce qui peut vous empêcher d'émerger plus rapidement. **L'idéal est de prendre son café ou son thé vers 10 heures du matin.** C'est souvent un moment où vous avez une baisse de régime, le café vous permettra de rebooster l'organisme !

Aussi, évitez le café après 17 heures.

07:20

Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

L'idéal est de se rendre au travail à pied.

Si vous devez prendre les transports ou la voiture, profitez de ce moment pour écouter de la musique ou un podcast.

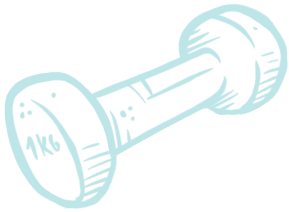
Par exemple, vous pouvez suivre une personne qui vous inspire ou suivre une formation. Cette "morning routine" est un bon moyen de booster votre journée.

Quand je dois rouler seul en voiture pour de longs trajets, j'écoute des podcasts qui m'encouragent à donner le meilleur de moi-même.

11:45

Si c'est possible pour vous, faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).

Cette séance d'exercice est à adapter en fonction de votre niveau / forme actuelle !



L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

L'objectif est de progresser : il faudra augmenter la difficulté et/ou la charge à chaque nouvelle séance.

Débutez par 5 minutes d'échauffement (échauffement à retrouver dans la fiche récapitulative "Le Cardio").

Pour les débutants :

- Une série de pompes lentes sur les genoux jusqu'à l'échec (environ 10) ;
- Une série de quarts de squats (10) ;
- Un gainage sur les genoux de 30 secondes ;
- Une séance de marche sur place d'1 minute.

Niveau intermédiaire :

- Une série de pompes classiques jusqu'à l'échec (environ 20) ;
- Une série de demi-squats (20) ;
- Un gainage sur les genoux entre 30 secondes et 1 minute ;
- Faire une petite séance de jumping jack d'1 minute.

Niveau avancé :

- Une série de pompes en diamant (environ 30) ;
- Une série de squats complets (30) ;
- Un gainage sur les pieds pendant 1 minute avec une contraction de toutes les parties du corps ;
- Une course sur place d'1 minute.

Vous allez peu transpirer, vous n'aurez donc pas besoin de prendre de douche, une lingette suffira !

Vous pouvez aussi faire cette séance de musculation en fin de journée, après le travail.

12:05

Cohérence cardiaque de 5 min.

12:15



C'est l'heure du déjeuner : consommez des protéines, des glucides lents en moyenne quantité, des légumes à volonté et du bon gras.

Ce repas doit être le plus calorique et le plus protéiné de la journée (recharge glycogénique et protéique après votre séance de musculation).

**Boeuf nourri à l'herbe, patates douces,
1 pomme, 1 café ou thé.**

Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

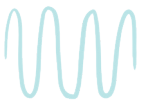
Marchez ensuite 10/15 minutes après le repas. C'est très efficace pour éviter le coup de barre post prandial.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Cohérence cardiaque de 5 minutes (pour éviter le coup de fatigue).

16:35



Collation constituée de protéines et de glucides/ lipides

Fromage blanc, noix du Brésil, 1 banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée, vous pouvez la placer à 19 heures.

Mais pas après 19 heures car il faut 3 heures minimum de repos entre la séance de musculation et le coucher.

20:30

C'est le moment du dîner (qui doit être léger) !



**Saumon, salade, 2 cuillères d'huile d'olive,
chocolat noir à 85% de cacao**

Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

21:30

Cette période post-dîner est essentielle car il faut basculer en mode parasympathique ce qui va favoriser la détente et un sommeil de qualité.

23:00

Privilégiez votre intimité après le dîner. Vous trouverez le juste équilibre entre votre vie professionnelle et privée.

Lecture, détente en famille, sortie ou contacter un être cher va favoriser votre épanouissement et les effets se ressentiront dans la semaine.

Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails (sommeil perturbé par les lumières bleues).

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

Comment favoriser l'endormissement

- Vous pouvez prendre une douche froide de 30 secondes maximum, 1h30 avant le coucher ;
- Prendre une solution à base de mélatonine.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MARDI SEMAINE 1

07:00



Réglez votre réveil à la même heure que le lundi, en essayant d'avoir une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous de suite.

07:05

Effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant. N'hésitez pas à le faire en musique.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée (il est important de s'hydrater dès le réveil) : attendez un peu pour la prise de café car il déshydrate.

07:15



C'est le moment de la douche froide !

Cette douche froide de seulement **30 secondes sur les membres inférieurs** est une étape. Si vous avez réussi, bravo !

07:25



Faites votre lit, aérez votre domicile avant de pratiquer 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

Rappel

Vous êtes dans votre jeûne séquentiel.

L'idéal est de prendre son café ou son thé vers 10 heures du matin. C'est souvent un moment où vous avez une baisse de régime, le café vous permettra de rebooster l'organisme !

Aussi, évitez le café après 17 heures.

Classez vos objectifs / vos tâches de la journée.

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

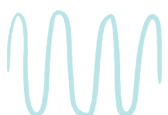
12:00

Si vous le pouvez, rendez vous au travail à pied.

Et n'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

12:05

Séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



12:15



C'est maintenant l'heure du déjeuner. Ce repas doit être le plus protéiné de la journée !

Poulet, lentilles, pomme, 1 café ou thé

Pensez à marcher 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Cohérence cardiaque de 5 min pour éviter le coup de fatigue de milieu d'après-midi.

16:35

Prenez une collation.

3 oeufs durs, une poignée de noix de cajou

16:30

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

20:30

Dînez léger.



**Omelette, 2 cuillères d'huile de noix, salade
et chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Vous trouverez le juste équilibre entre votre vie professionnelle et privée.

23:00

Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MERCREDI SEMAINE 1

07:00



Levez-vous dès votre réveil.

07:05

Comme les jours précédents, effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant comme un chat.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Buvez ensuite un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée (il est important de s'hydrater dès le réveil) : attendez un peu pour la prise de café car il déshydrate.

07:15



C'est parti pour la douche froide.

Cette fois-ci, c'est douche froide de **30 secondes sur l'ensemble du corps** en commençant par les pieds en montant progressivement.

07:25



C'est l'heure de la cohérence cardiaque !

Avant de commencer, faites votre lit et aérez votre domicile.

Puis pratiquez 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

**Rappel : Compléments alimentaires
conseillés
(Nutri and Co)**

- Omega 3
- Vitamine D3
- Multivitamine
- Antioxydants
- Citrulline (option)

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

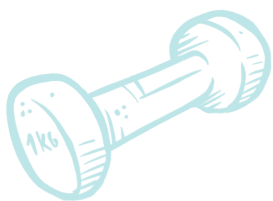
08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.
C'est votre morning routine !

11:45

11:45

Dans la mesure du possible, faites **15 minutes d'exercice de musculation à jeun** (fin de jeûne).



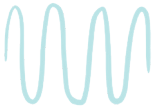
Reprenez la même séance que le lundi, en fonction de votre niveau.

L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

Vous allez peu transpirer, vous n'aurez donc pas besoin de prendre de douche.

Si ce n'est pas possible pour vous à 11h45, vous pouvez faire cette séance de musculation en fin de journée, après le travail.

12:05



Faites votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes avant déjeuner.

12:15



C'est le moment du déjeuner. Vous devez consommer de protéines, de glucides lents en moyenne quantité, de légumes à volonté et du bon gras.

Ce repas doit être le plus calorique et le plus protéiné de la journée (recharge glycogénique et protéique après votre séance de musculation).

Colin, riz complet, salade, 1 café ou thé

Pensez à marcher 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Pour éviter le coup de fatigue du milieu d'après-midi, faites une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

16:35



Prenez une collation constituée de protéines et de glucides/lipides.

**Bowl cake à la farine d'amande avec du
beurre, noix du Brésil**

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30



C'est le moment du dîner.

**Dinde, patate douce, épinards, chocolat noir
à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

JEUDI SEMAINE 1

07:00



Levez-vous dès votre réveil. Si besoin, comptez jusqu'à 5 avant de vous lever coûte que coûte.

07:05

Réveillez vous en vous étirant et en marchant pieds nus.

N'hésitez pas à le faire en musique.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée et attendez un peu pour la prise de café.

07:15



Comme hier, la douche froide dure **30 secondes sur l'ensemble du corps en commençant par les pieds en montant progressivement.**

07:25



Faites votre lit, aérez votre domicile avant de pratiquer 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires et hiérarchisez vos objectifs / tâches de la journée.

Patience avant de boire votre café ou votre thé (vers 10 heures du matin).

08:00

C'est votre morning routine !

12:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

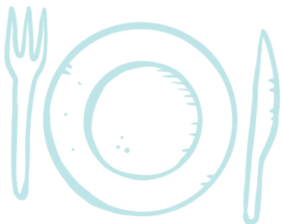
12:05

Séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



12:15

C'est l'heure du déjeuner.



**Crevettes roses, riz complet, légumes,
banane, 1 café ou thé**

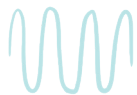
Pensez à marcher 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:00

16:30



Cohérence cardiaque de 5 minutes.

16:35



Prenez une collation !

Smoothie avec yaourt entier, graine de lin et chia, 1 pomme

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

20:30

Dînez léger.



Oeufs sur le plat, 2 cuillères d'huile d'olive, légumes verts, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Comme les premiers jours de la semaine, privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

VENDREDI SEMAINE 1

07:00



Réveillez vous à la même heure que le reste de la semaine et essayez de respecter les 8 heures de sommeil.

Levez-vous juste après votre réveil.

07:05

Comme chaque matin, réveillez-vous en vous étirant et en marchant pieds nus.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée et attendez un peu pour la prise de café.

07:15



Le moment de la douche froide !

Aujourd'hui, passez à **60 secondes de douche froide sur l'ensemble du corps** en commençant par les pieds et en montant progressivement.

07:25



Après votre douche froide, aérez votre maison / appartement et faites votre lit.

Pratiquez ensuite 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Hiérarchisez vos objectifs / tâches de la journée et prenez vos compléments alimentaires et.

Vous êtes en période de jeûne, attendez 10 heures avant de boire votre café ou votre thé.

08:00

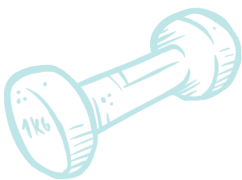
Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).



Reprenez la même séance que les deux premiers jours de la semaine.

N'oubliez pas, l'important est de mettre votre corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles !

Vous allez peu transpirer, vous n'aurez donc pas besoin de prendre de douche.

12:05



Séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

12:15



C'est l'heure du déjeuner. Il doit être le plus calorique et le plus protéiné de la journée !

C'est votre recharge glycogénique et protéique après votre séance de musculation

**Canard, salade de tomates et concombre,
2 cuillères de noix, salade, 1 café ou thé**

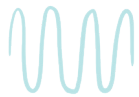
Marchez 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:35

Collation constituée de protéines et de glucides/ lipides.



Pancake aux myrtilles, noisettes

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

Dînez léger.



Potage de saison, filet de cabillaud en papillote aux épinards, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Comme les premiers jours de la semaine, privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

Si vous devez sortir avec des amis et en famille, c'est le moment !

Par contre, veillez à ne pas consommer trop d'alcool et de ne pas vous coucher après 1h30.

SAMEDI SEMAINE 1

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Comme vous l'avez fait en semaine, réveillez-vous en vous étirant et en marchant pieds nus.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée et attendez un peu pour la prise de café.

09:30



C'est le moment de la **douche écossaise** (chaude-froide puis chaude) pour favoriser la récupération musculaire et nerveuse de la semaine de travail ou sportive :

- Commencez par un cycle de douche chaude de 30 secondes ;
- Suivi de 30 secondes de douche froide répétée sur 3 minutes environ.

Commencez toujours par le bas puis ciblez les zones musculaires douloureuses ou tendues.

C'est tellement agréable. Le samedi, pas de douche froide à programmer !

09:10

Faire son lit : cela est peut-être ennuyeux même le samedi mais cela permet de mettre de l'ordre dans ses idées !

10:00

Prenez vos compléments alimentaires et votre café (il est 10 heures).

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00

Cohérence cardiaque de 5 minutes.



13:30

Déjeuner : c'est le repas de la semaine où vous mangez à volonté et surtout ce que vous voulez !



C'est le **repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien.**

Tartare de saumon à la mangue et au concombre, salade de crudité au jus de citron, fruits rouges, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas en famille ou avec des amis (surtout s'il y a du soleil).

15:30

Quartier libre.

17:00

17:00

Prenez une collation.



Mug cake à la farine d'amande, 2 oeufs durs

17:00

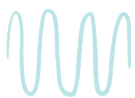
Quartier libre !

20:00

20:00

Cohérence cardiaque de 5 minutes.

20:15



20:30

C'est le moment du dîner (qui doit être léger).



Velouté de carotte au lait de coco, Poulet farci, épinards, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Moment en famille...ou avec les amis.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

DIMANCHE SEMAINE 1

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires !

09:10

Continuez votre routine matinale en vous étirant au réveil.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée et attendez un peu pour la prise de café.

09:30



C'est le moment de prendre la douche qui vous fait plaisir. Zéro contrainte !

09:45

N'oubliez pas de faire votre lit !

10:00



Pratiquez vos 5 min de cohérence cardiaque. Pensez à mettre votre téléphone en mode avion !

10:15

Prenez vos compléments alimentaires et votre café / thé.

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00

Pratiquez une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



13:30

C'est l'heure du déjeuner !



Comme hier, vous pouvez manger à volonté mais attention à limiter les sucres.

Salade de tomate et de concombre, Blanc de poulet grillé, courgettes grillées aux herbes de Provence, fraises, 1 café ou thé

Si vous le pouvez, marchez une heure après manger.

15:30

Quartier libre.

17:00

Favorisez les activités en extérieur !

17:00

Prenez une collation constituée de protéines et de glucides/
lipides



Protéines en poudre, 1 pomme

17:00

Quartier libre !

20:00

20:00

Cohérence cardiaque de 5 minutes.

20:15



20:30

C'est le moment du dîner (qui doit être léger).



**Salade d'avocat, tacos au boeuf oignons et
épices dans des feuilles de salade, blanc de
poulet grillé, chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Moment en famille...

Évitez les sorties tardives et alcoolisées car demain, c'est la
reprise du travail ! (sauf pour certains commerçants).

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et
dans l'obscurité totale.

SEMAINE 2

« Souvenez-vous que la motivation vous fait commencer mais c'est l'habitude qui vous fait continuer ! »



LUNDI SEMAINE 2

07:00



Réglez votre réveil tous les jours de la semaine à la même heure en essayant d'avoir une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous dans les 5 minutes qui suivent votre réveil.

07:05

Continuez votre routine matinale en vous étirant au réveil.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée et attendez un peu pour la prise de café.

Rappel : Le travail respiratoire hypopressif

Cette pratique permet d'améliorer la tonicité abdominale, dénouer les intestins et améliorer le transit intestinal.

Il s'agit de maintenir une **apnée respiratoire**.

En pratique :

- Inspirer en gonflant l'abdomen puis expirez tout l'air en contractant les abdominaux ;
- En fin d'expiration, faites une apnée pendant laquelle vous réalisez une « fausse inspiration ».

Vous pouvez vous placer debout les mains sur les cuisses légèrement penché en avant ou encore à quatre pattes tout en cherchant l'auto-grandissement de la colonne vertébrale.

Je préconise 10 apnées par jour.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée (il est important de s'hydrater dès le réveil) : attendez un peu pour la prise de café car il déshydrate.

07:15

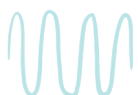


Pour ce début de semaine 2, on va se lancer un défi de douche froide de **90 secondes sur l'ensemble du corps en commençant par les pieds en montant progressivement.**

07:20

Pensez à faire votre lit !

07:30



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion et aération de votre domicile 5 min avant cette pratique).

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

Rappel

Vous êtes dans votre jeûne séquentiel.

L'idéal est de prendre son café ou son thé vers 10 heures du matin. C'est souvent un moment où vous avez une baisse de régime, le café vous permettra de booster l'organisme !

Aussi, évitez le café après 17 heures.

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

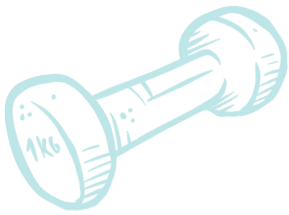
11:45

Si vous le pouvez, rendez vous au travail à pied.

Et n'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

C'est le moment de faire 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).



Si vous avez réussi 3 séances du même niveau la semaine passée, félicitations !

Vous pouvez passer au niveau supérieur et/ou raccourcir vos temps de repos entre chaque exercice (passer de 1min30 à 1 min).

Rappel de la séance de musculation

L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

Débutez par 5 minutes d'échauffement (échauffement à retrouver dans la fiche récapitulative "Le Cardio").

Pour les débutants :

- Une série de pompes lentes sur les genoux jusqu'à l'échec (environ 10) ;
- Une série de quarts de squats (10) ;
- Un gainage sur les genoux de 30 secondes ;
- Une séance de marche sur place d'1 minute.

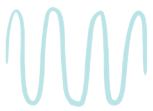
Niveau intermédiaire :

- Une série de pompes classiques jusqu'à l'échec (environ 20);
- Une série de demi-squats (20) ;
- Un gainage sur les genoux entre 30 secondes et 1 minute ;
- Faire une petite séance de jumping jack d'1 minute.

Niveau avancé :

- Une série de pompes en diamant (environ 30);
- Une série de squats complets (30) ;
- Un gainage sur les pieds pendant 1 minute avec une contraction de toutes les parties du corps ;
- Une course sur place d'1 minute.

12:05



Pratiquez une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes juste avant de manger.

12:15



C'est l'heure du déjeuner. Ce repas doit être le plus calorique et le plus protéiné de la journée (recharge glycogénique et protéique après votre séance de musculation).

Salade thaï au boeuf cru mariné avec noix de cajou et pousse de soja, pomme et 1 café ou thé

Rappel : Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

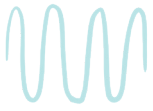
Marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Cohérence cardiaque de 5 minutes.

16:35



Prenez une collation constituée de protéines et de glucides/lipides.

Fromage blanc non sucré, mélange de noix et fruits à coque (amandes, noisettes, noix de cajou, cacahuètes).

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée, vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

Pour rappel : ne faites pas de séance de musculation après 19 heures car il faut 3 heures minimum de repos entre la séance de musculation et le coucher.

20:30

C'est le moment du dîner !



Cuisses de poulet aux poivrons, chocolat noir à 85% de cacao

Rappel : Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous le plus possible à heure fixe (chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale).

MARDI SEMAINE 2

07:00



Réglez votre réveil tous les jours à la même heure en essayant d'avoir une nuit proche de 8 heures de sommeil.

07:05

Comme chaque matin, effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant. N'hésitez pas à le faire en musique.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide de **90 secondes uniquement sur les membres inférieurs.**

07:25



Aérez votre domicile pendant 5 minutes puis pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

Si vous le pouvez, rendez vous au travail à pied.

Et n'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

12:05

Pratiquez une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



12:15

C'est l'heure de déjeuner !



**Poulet au beurre de cacahuète, patate douce
et carotte, fruit de votre choix, 1 café ou thé**

Puis marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque.



16:35

Prenez une collation !



Jambon blanc, pain complet, noix de cajou

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

20:30

C'est le moment de dîner.



**Sardines grillées aux herbes, à l'huile d'olive
et au citron, salade verte,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MERCREDI SEMAINE 2

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous de suite (car les 5 petites minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en 30 minutes...).

07:05

Effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant.

Pour ceux qui pratiquent: séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide de **90 secondes sur l'ensemble du corps en commençant par les pieds en montant progressivement.**

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque (pensez à mettre votre téléphone en mode avion et à aérer votre domicile 5 min avant).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Écrivez vos objectifs et tâches de la journée, puis hiérarchisez les.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé.

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

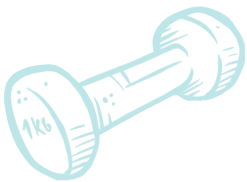
11:45

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).

Reprenez la même séance que le lundi, en fonction de votre niveau.



N'oubliez pas, l'important est de mettre votre corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles !

12:05

Séance de cohérence cardiaque de 5 minutes avant de manger.



12:15

C'est l'heure de déjeuner !



Curry de poisson au lait de coco, légumes de saison, pomme, 1 café ou thé

Puis marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Cohérence cardiaque de 5 minutes.



16:35

Prenez une collation.



Skyr nature, amandes

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est le moment du dîner (qui doit être léger).



**Soue thaï épicée au poulet avec bacon,
poireau à la crème de coco,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

JEUDI SEMAINE 2

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous de suite (car les 5 petites minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en 30 minutes...).

07:05

Comme chaque matin, effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant. N'hésitez pas à le faire en musique.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée (il est important de s'hydrater dès le réveil).

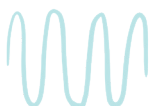
Patiencez un peu pour la prise de café.

07:15



C'est le moment de la **douche froide de 90 secondes sur tout le corps** (en commençant toujours par le bas). Cela devrait être moins difficile. Si vous avez réussi, bravo !

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion et pièce aérée).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Écrivez vos objectifs et tâches de la journée et prenez vos compléments alimentaires.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé.

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

12:05

C'est le moment de faire votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



12:15

C'est l'heure de déjeuner !



Salade de tomate et de concombre, blanc de poulet grillé, courgette grillées aux herbes de Provence, pomme, 1 café ou thé

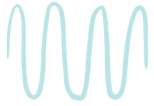
Puis marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (pour éviter le coup de fatigue).

16:35



C'est l'heure de la collation.

Fromage blanc avec cranberries sèches et amandes écrasées

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

20:30



C'est le moment du dîner.

Salade d'avocat et de tomates, carpaccio de boeuf au parmesan à l'huile d'olive, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

VENDREDI SEMAINE 2

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous de suite.

07:05

Pensez à vous étirer et à marcher un peu dès le réveil.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide.

La douche froide de **90 secondes sur l'ensemble du corps** devrait être acceptable. Allez courage, on va viser les 2 minutes...

07:20

Pensez à faire votre lit !

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion et pièce aérée).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires puis hiérarchisez vos tâches quotidiennes.

08:00

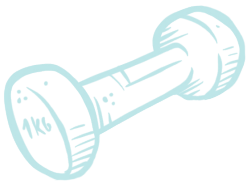
Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).



Reprenez la même séance que le lundi et le mercredi, en fonction de votre niveau.

N'oubliez pas, l'important est de mettre votre corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles !

12:05



Avant de déjeuner, pratiquez votre cohérence cardiaque de 5 min.

12:15

C'est l'heure de déjeuner !



**Salade verte avec de l'huile de noix,
rôti de porc aux amandes effilées et aux
herbes, riz complet, fruits de saison,
1 café ou thé**

Puis marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Pratiquez une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes pour éviter le coup de fatigue de milieu de journée.



16:35

Prenez une collation.



Smoothie avec du lait d'amande, protéine en poudre avocat et banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est le moment du dîner !



Soupe, daurade façon à l'huile de lin, avec citron, oignons, poivrons et piment, salade, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner. Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

Rappel : Comment favoriser l'endormissement

- Vous pouvez prendre une douche froide de 30 secondes maximum, 1h30 avant le coucher ;
- Prendre une solution à base de mélatonine.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

Si vous devez sortir avec des amis et en famille, c'est le moment !

Par contre, veillez à ne pas consommer trop d'alcool et de ne pas vous coucher après 1h30.

SAMEDI SEMAINE 2

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Effectuez votre réveil matinal comme d'habitude.

N'hésitez pas à prendre le temps d'écouter de la musique, c'est le week-end !

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

09:30



C'est le moment de la **douche écossaise** pour favoriser la récupération musculaire et nerveuse de la semaine de travail ou sportive.

Rappel de la douche écossaise

- Commencez par un cycle de douche chaude de 30 secondes ;
- Suivi de 30 secondes de douche froide ;
- Répétez sur 3 minutes environ.

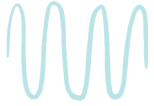
Commencez toujours par le bas puis ciblez les zones musculaires douloureuses ou tendues.

09:45

Même un samedi, faites votre lit !

Puis aérez votre maison pendant 5 minutes.

10:00



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

10:15

Prenez vos compléments alimentaires et votre café ou thé !

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

13:30



Déjeuner : c'est le repas de la semaine où vous allez pouvoir manger à volonté et surtout ce que vous voulez... C'est le repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien !

Poêlée de poulet aux champignons et aux lardons avec sauce au soja, 1 pomme, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas.

15:30

Quartier libre

17:00

17:00

C'est l'heure de la collation !



Yaourt grec nature, noix de cajou

17:00

Quartier libre

20:00

20:00

C'est votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



20:30

C'est le moment du dîner.



**Côtes d'agneau rôties au four, brocolis,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Moment en famille...ou avec les amis.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

DIMANCHE SEMAINE 2

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

C'est votre réveil matinal (étirement et marche).

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée

09:30



C'est le moment de prendre la douche qui vous fait plaisir. Zéro contrainte !

09:45

Faites votre lit : ça peut paraître ennuyeux même le dimanche mais ça permet de mettre de l'ordre dans ses idées !

10:00



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

10:15

C'est le moment de prendre vos compléments alimentaires et votre café ou thé.

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

13:30

C'est le déjeuner de la semaine où vous allez pouvoir encore manger à volonté et mais en limitant les sucres.



**Tofu pané aux graines de sésame broyées
et courgettes sautées à l'huile de sésame,
fromage blanc, 1 café ou thé**

Marchez 1 heure après le repas.

15:30

Quartier libre ...en favorisant les activités extérieures.

17:00

17:00

Prenez une collation de protéines et de glucides/ lipides.



1 boîte de thon, 1 banane

17:15
20:00

Quartier libre.

20:00


C'est votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

20:30

C'est le moment du dîner.



Tomates en salade à l'huile de noix, gratin de gambas, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Moment en famille !

Évitez les sorties tardives et alcoolisées car demain, c'est la reprise du travail ! (sauf pour certains commerçants).

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

SEMAINE 3

« Souvenez-vous qu'une minute passée à planifier sa vie, c'est 1 minute d'exécution de gagnée... »



LUNDI SEMAINE 3

07:00



C'est reparti pour une nouvelle semaine !

Réveillez vous à la même heure que les deux précédentes semaines.

Levez-vous de suite.

N'oubliez pas que les 5 petites minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en 30 minutes !

07:05

Comme les deux premières semaines, effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant.

N'hésitez pas à le faire en musique.

Au bout de deux semaines de pratique, c'est devenu votre routine quotidienne !

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Rappel : Le travail respiratoire hypopressif

Cette pratique permet d'améliorer la tonicité abdominale, dénouer les intestins et améliorer le transit intestinal.

Il s'agit de maintenir une **apnée respiratoire**.

En pratique :

- Inspirer en gonflant l'abdomen puis expirez tout l'air en contractant les abdominaux ;

- En fin d'expiration, faites une apnée pendant laquelle vous réalisez une « fausse inspiration ».

Vous pouvez vous placer debout les mains sur les cuisses légèrement penché en avant ou encore à quatre pattes tout en cherchant l'auto-grandissement de la colonne vertébrale.

Je préconise 10 apnées par jour.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

Attendez un peu pour la prise de café car il déshydrate.

07:15



C'est un grand moment !

Vous allez passer à **une douche froide de 2 min sur l'ensemble du corps en commençant par les pieds**, et en montant progressivement. Prêt ?

07:20

Vous avez maintenant pris l'habitude de faire votre lit et aérer votre domicile après votre douche froide !

07:25



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (toujours avec le téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Vous pouvez maintenant consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

Le jeûne séquentiel devient un jeu d'enfant !

Le jeûne séquentiel devient de plus en plus simple à appliquer !

Vous prenez votre café ou votre thé vers 10 heures du matin.

08:00

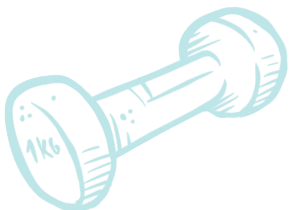
Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

Suivez votre "morning routine" que vous commencez maintenant à faire par coeur !

11:45

C'est parti pour les 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).



Si vous avez réussi 3 séances consécutives du même niveau sur les dernières séances, bonne nouvelle !

Vous pouvez passer au niveau supérieur et/ou ajouter une série de plus par exercice !

Rappel de la séance de musculation

L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

Débutez par 5 minutes d'échauffement (échauffement à retrouver dans la fiche récapitulative "Le Cardio").

Pour les débutants :

- Une série de pompes lentes sur les genoux jusqu'à l'échec (environ 10) ;
- Une série de quarts de squats (10) ;
- Un gainage sur les genoux de 30 secondes ;
- Une séance de marche sur place d'1 minute.

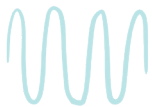
Niveau intermédiaire :

- Une série de pompes classiques jusqu'à l'échec (environ 20);
- Une série de demi-squats (20) ;
- Un gainage sur les genoux entre 30 secondes et 1 minute ;
- Faire une petite séance de jumping jack d'1 minute.

Niveau avancé :

- Une série de pompes en diamant (environ 30);
- Une série de squats complets (30) ;
- Un gainage sur les pieds pendant 1 minute avec une contraction de toutes les parties du corps ;
- Une course sur place d'1 minute.

12:05



Juste avant de déjeuner, faites une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

12:15



C'est l'heure du déjeuner !

**Salade de tomates/mozzarella au pesto,
pavé de saumon au citron et amandes,
1 banane, 1 café ou thé**

Rappel : Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

Puis marchez 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Cohérence cardiaque de 5 minutes pour éviter le coup de fatigue du milieu d'après-midi.

16:35



C'est l'heure de la collation.

Beurre de cacahuète, 1 banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30



C'est l'heure du dîner.

**Fleurettes de choux fleur à l'huile d'olive,
3 oeufs cocotte, 1 yahourt nature,
chocolat noir à 85% de cacao**

Rappel : Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

N'oubliez pas de vous déconnecter complètement des réseaux sociaux et des mails !

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

Rappel : Comment favoriser l'endormissement

- Vous pouvez prendre une douche froide de 30 secondes maximum, 1h30 avant le coucher ;
- Prendre une solution à base de mélatonine.

23:00

Couchez vous à heure fixe en semaine, dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MARDI SEMAINE 3

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous dans les 5 minutes.

07:05

Pensez à vous étirer et à marcher un peu dès le réveil.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide.

La **douche froide de 2 minutes** devrait être faisable avec un peu de courage. Vous serez fier de vous ensuite !

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

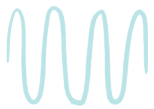
08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

12:05



Faites votre séance habituelle de cohérence cardiaque de 5 minutes avant déjeuner.

12:15

C'est l'heure du déjeuner !



Boulette de dinde au bacon, choux fleur à la crème, 1 café ou thé

N'oubliez pas d'aller marcher pendant 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez !

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Cohérence cardiaque de 5 minutes pour éviter le coup de fatigue du milieu d'après-midi.

16:35

C'est l'heure de la collation !



Viande séchée, noix de macadamia

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

20:30

C'est l'heure du dîner !



**Saumon mariné à l'huile d'olive et citron,
tomates confites et mozzarella,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

N'oubliez pas de vous déconnecter complètement des réseaux sociaux et des mails !

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous à heure fixe, dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MERCREDI SEMAINE 3

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil, à la même heure que les autres jours de la semaine.

07:05

C'est votre "morning routine" !

Vous marchez pieds nus et vous vous étirez comme un chat.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Puis buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide.

Si vous avez réussi à prendre la **douche froide de 2 minutes** sur l'ensemble du corps en commençant par les pieds en montant progressivement. Continuez, cela deviendra facile...et agréable.

07:25



Vous avez fait votre lit et aérez votre maison/appartement pendant 5 minutes.

Puis vous pratiquez 5 min de cohérence cardiaque, téléphone sur mode avion.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

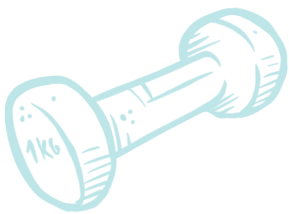
11:45

N'oubliez pas de suivre votre "morning routine" qui vous fait du bien (écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).

Reprenez la même séance que le lundi, en fonction de votre niveau.



N'oubliez pas, l'important est de mettre votre corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles !

12:05

Faites votre séance habituelle de cohérence cardiaque de 5 minutes avant de déjeuner.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



**Steak haché 5% de matière grasse,
riz complet, légumes verts, compote,
1 café ou thé**

N'oubliez pas d'aller marcher pendant 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez !

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Cohérence cardiaque de 5 minutes pour éviter le coup de fatigue du milieu d'après-midi.



16:35

C'est l'heure de la collation !



Barre de protéines, 1 banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est l'heure du dîner !



Asperges avec de l'huile d'olive, soufflé au fromage avec un jaune d'oeuf et de la crème fraîche, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

N'oubliez pas de vous déconnecter complètement des réseaux sociaux et des mails !

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Vous êtes maintenant habitués, vous préparez vos vêtements pour le lendemain matin !

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

JEUDI SEMAINE 3

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous dans les 5 minutes.

07:05

Étirez vous progressivement au réveil et marchez pieds nus chez vous.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



2 min de douche froide devrait être une formalité pour vous...

07:25



Pratiquez vos 5 minutes habituelles de cohérence cardiaque.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

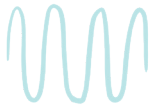
Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

Suivez votre "morning routine" (aller au travail à pieds, écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

12:05

C'est le moment de votre cohérence cardiaque de 5 minutes avant le déjeuner.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



**Thon, riz complet, légumes verts,
1 café ou thé**

N'oubliez pas d'aller marcher pendant 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez !

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

C'est le moment d'éviter le coup de fatigue de l'après-midi en faisant une séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.



16:35

C'est l'heure de la collation.



Fromage blanc 0%, 1 banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

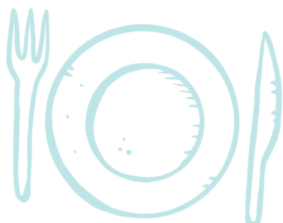
19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

20:30

C'est l'heure du dîner !



**Oeufs sur le plat, huile d'olive, légumes verts,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Déconnectez vous complètement des réseaux sociaux et des mails.

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

VENDREDI SEMAINE 3

07:00



Réveillez vous après une nuit proche de 8 heures de sommeil.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

07:05

Étirez vous progressivement au réveil et marchez pieds nus chez vous.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide !

Je vous invite à continuer la **douche froide de 2 min sur l'ensemble du corps** en commençant par les pieds en montant progressivement.

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque après avoir aéré votre domicile et fait votre lit.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Pensez à noter vos tâches / objectifs de la journée et à les hiérarchiser.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

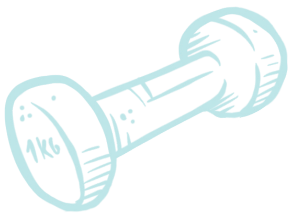
Suivez votre "morning routine" (aller au travail à pieds, écouter de la musique, des podcasts inspirants etc.) !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).

Reprenez la même séance que le lundi et le mercredi, en fonction de votre niveau.

N'oubliez pas, l'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.



12:05

Faites votre séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



Oeufs sur le plat, pomme de terre douce, légumes verts, compote, 1 café ou thé

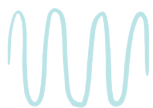
N'oubliez pas d'aller marcher pendant 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



C'est le moment de faire votre cohérence cardiaque de 5 minutes.

16:35

Prenez votre collation.



Barre de protéines, 1 banane

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est l'heure du dîner !



**Maquereau à l'huile d'olive, brocolis,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Vous vous déconnectez complètement des réseaux sociaux et des écrans.

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

Si vous souhaitez sortir avec des amis ou en famille, c'est le moment !

Mais veillez à ne pas consommer trop d'alcool et ne pas vous coucher après 1h30.

SAMEDI SEMAINE 3

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Effectuez votre réveil matinal comme d'habitude.

N'hésitez pas à prendre le temps d'écouter de la musique, c'est le week-end !

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

09:30



C'est le moment de la **douche écossaise** (chaude-froide et chaude) du week-end !

Vous allez favoriser votre récupération musculaire et la semaine de travail ou sportive.

Rappel de la douche écossaise

- Commencez par un cycle de douche chaude de 30 secondes ;
- Suivi de 30 secondes de douche froide ;
- Répétez sur 3 minutes environ.

Commencez toujours par le bas puis ciblez les zones musculaires douloureuses ou tendues.

09:45

Faites votre lit, même le samedi !

Puis aérez votre maison / appartement pendant 5 minutes.

10:00



Pratiquez vos 5 minutes de cohérence cardiaque.

10:15

Prenez vos compléments alimentaires et votre café ou thé !

10:45

C'est votre moment à vous !

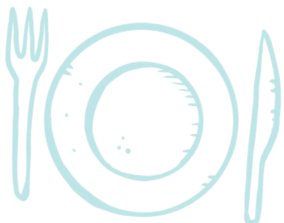
13:00

13:00



Pratiquez votre cohérence cardiaque de 5 minutes.

13:30



Déjeuner : c'est le repas de la semaine où vous allez pouvoir manger à volonté et surtout ce que vous voulez... C'est le repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien !

Veau, artichauts, 1 poire, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas avec votre famille ou des amis si vous le pouvez.

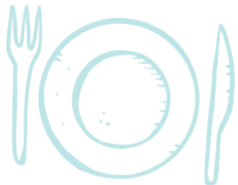
15:30

Quartier libre

17:00

17:00

C'est l'heure de la collation.



3 oeufs durs, 1 banane

17:00

Quartier libre

20:00

20:00

Pratiquez votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes avant de dîner.



20:30

C'est le moment du dîner.



Navets avec de l'huile d'olive, lapin à la moutarde, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Moment en famille...ou avec les amis.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

DIMANCHE SEMAINE 3

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Effectuez votre réveil matinal comme d'habitude.

N'hésitez pas à prendre le temps d'écouter de la musique, c'est le week-end !

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

09:30



C'est le moment de prendre la douche qui vous fait plaisir. Zéro contrainte !

09:45

Faites votre lit et aérez votre maison.

10:00



Pratiquez vos 5 minutes de cohérence cardiaque (n'oubliez pas de mettre votre téléphone en mode avion pendant cette séance).

10:15

C'est le moment de prendre vos compléments alimentaires et votre café ou thé !

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00



Avant de déjeuner, pratiquez votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

13:30

Déjeuner du week-end : c'est le repas de la semaine où vous allez pouvoir manger à volonté et surtout ce que vous voulez...



C'est le repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien !

Agneau, choux, 1 pomme, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas avec votre famille ou des amis si vous le pouvez.

15:30

Quartier libre ...en favorisant les activités extérieures.

17:00

17:00

Prenez une collation de protéines et de glucides/ lipides.



Fromage grec, noix de cajou

17:15

Quartier libre.

20:00

20:00



Cohérence cardiaque de 5 minutes.

20:30

C'est le moment de dîner !



**Harengs et salsifis avec huile d'olive,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Moment en famille.

Évitez les sorties tardives et alcoolisées car le lendemain, c'est la reprise (sauf certains commerçants) !

23:00

Couchez-vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

SEMAINE 4

« Souvenez-vous que la discipline est le lien entre nos objectifs de vie et leur accomplissement ! »



LUNDI SEMAINE 4

07:00



Vous en êtes à la 4ème semaine.

Votre nouvelle routine devient un réflexe !

Réveillez vous à la même heure que les trois précédentes semaines.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

N'oubliez pas que quelques minutes supplémentaires peuvent vite se transformer en 30 minutes de plus au lit !

07:05

Vous avez adopté les bons réflexes depuis 3 semaines !

Effectuez votre réveil matinal en marchant un peu pieds nus et en vous étirant. N'hésitez pas à le faire en musique.

Au bout de deux semaines de pratique, c'est devenu votre routine quotidienne !

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Rappel : Le travail respiratoire hypopressif

Cette pratique permet d'améliorer la tonicité abdominale, dénouer les intestins et améliorer le transit intestinal.

Il s'agit de maintenir une **apnée respiratoire**.

En pratique :

- Inspirer en gonflant l'abdomen puis expirez tout l'air en contractant les abdominaux ;
- En fin d'expiration, faites une apnée pendant laquelle vous réalisez une « fausse inspiration ».

Vous pouvez vous placer debout les mains sur les cuisses légèrement penché en avant ou encore à quatre pattes tout en cherchant l'auto-grandissement de la colonne vertébrale.

Je préconise 10 apnées par jour.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

Attendez un peu pour la prise de café car il déshydrate.

07:15



C'est le moment de la douche froide.

Cette semaine, vous allez vous challenger !

Testez la **douche froide de 3 minutes sur l'ensemble du corps** en commençant par les pieds en montant progressivement.

07:25



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (toujours avec le téléphone en mode avion).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Vous pouvez maintenant consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Et patientez encore un peu avant de boire votre café ou votre thé !

Le jeûne séquentiel est votre nouvelle routine matinale !

Vous êtes maintenant habitué au jeûne séquentiel.

Vous prenez votre café ou votre thé vers 10 heures du matin.

08:00

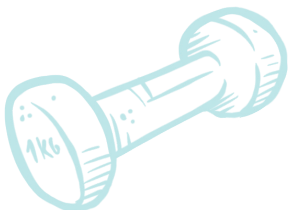
Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

Suivez votre "morning routine" que vous commencez maintenant à faire par coeur !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun.



Reprenez la même séance que le lundi, en fonction de votre niveau.

N'oubliez pas, l'important est de mettre votre corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles !

Rappel de la séance de musculation

L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

Débutez par 5 minutes d'échauffement (échauffement à retrouver dans la fiche récapitulative "Le Cardio").

Pour les débutants :

- Une série de pompes lentes sur les genoux jusqu'à l'échec (environ 10) ;
- Une série de quarts de squats (10) ;
- Un gainage sur les genoux de 30 secondes ;
- Une séance de marche sur place d'1 minute.

Niveau intermédiaire :

- Une série de pompes classiques jusqu'à l'échec (environ 20);
- Une série de demi-squats (20) ;
- Un gainage sur les genoux entre 30 secondes et 1 minute ;
- Faire une petite séance de jumping jack d'1 minute.

Niveau avancé :

- Une série de pompes en diamant (environ 30);
- Une série de squats complets (30) ;
- Un gainage sur les pieds pendant 1 minute avec une contraction de toutes les parties du corps ;
- Une course sur place d'1 minute.

12:05



C'est le moment de pratiquer votre cohérence cardiaque de 5 minutes.

12:15



C'est l'heure du déjeuner !

Poulet, petits pois, framboises, 1 café ou thé

Rappel : Si vous ne mangez pas de viande, remplacez les protéines animales par des protéines végétales.

N'oubliez pas d'aller marcher pendant 10/15 minutes après le repas si vous le pouvez.

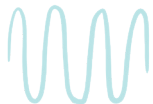
13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

C'est le moment de votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes pour éviter le coup de fatigue du milieu d'après-midi.



16:35

Prenez votre collation !



Skyr, noix du Brésil

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée, vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est l'heure du dîner.



**Sardines, topinambours,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Déconnectez-vous complètement des réseaux sociaux et des écrans et privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Vous avez maintenant pris l'habitude, préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

C'est le moment de se coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MARDI SEMAINE 4

07:00



Réveillez vous à heure régulière.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

07:05

Comme chaque matin, étirez-vous progressivement au réveil et marchez pieds nus chez vous.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



Douche froide !

Vous êtes maintenant prêt à prendre **une douche froide pendant 3 minutes sur tout le corps !**

07:20

Faites votre lit et aérez votre maison / appartement.

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Pensez à noter vos tâches / objectifs de la journée et à les hiérarchiser.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

Suivez votre "morning routine" !

12:05

Cohérence cardiaque de 5 minutes avant déjeuner.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



Merlan, lentilles, 1 pomme, 1 café ou thé

Si possible, allez marcher pendant 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30



Faites votre séance de cohérence cardiaque de 5 minutes.

16:35



Prenez votre collation !

Protéines en poudre, noix du Brésil

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs.

20:30



C'est l'heure du dîner !

**Oeufs brouillés, topinambours,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Déconnectez-vous complètement des réseaux sociaux et des écrans et privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Vous avez maintenant pris l'habitude, préparez vos vêtements pour le lendemain !

23:00

Couchez-vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

MERCREDI SEMAINE 4

07:00



Réveillez vous à heure régulière.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

07:05

Marchez pieds nus chez vous et étirez-vous progressivement au réveil et.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide.

Comme hier, prenez une **douche froide pendant 3 minutes** sur tout le corps.

07:25



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion et domicile aéré pendant 5 min avant cette pratique).

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Profitez-en pour consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Pensez à noter vos tâches / objectifs de la journée et à les hiérarchiser.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

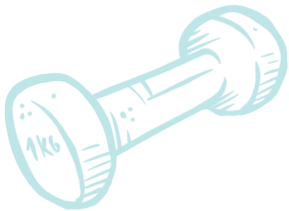
Activité professionnelle ou autres occupations.

11:45

Suivez votre "morning routine" !

11:45

Il serait souhaitable (si c'est possible pour vous) de faire 15 mn d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne). Vous allez peu transpirer (donc pas besoin de prendre de douche, une lingette suffira).



12:05

Avant de manger, pratiquer vos habituelles 5 minutes de cohérence cardiaque.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



Soupe de poisson, entrecôte, riz complet en salade verte, 1 pomme, 1 café ou thé

Si possible, allez marcher pendant 10/15 minutes après le repas.

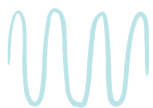
13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque.



16:35

Prenez votre collation !



Fromage blanc, noix de macadamia

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est l'heure du dîner !



**Bulots ou huîtres, choux fleurs,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Déconnectez-vous complètement des réseaux sociaux et des écrans et privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Vous avez pris l'habitude, préparez vos vêtements pour le lendemain !

23:00

Couchez-vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

JEUDI SEMAINE 4

07:00



Réveillez vous à heure régulière.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

07:05

Etirez vous progressivement au réveil et marchez pieds nus chez vous.

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



La **douche froide de 3 minutes n'a plus de secret pour vous !**

Eh oui, tout ce qui paraissait difficile voire impossible au début devient vite possible avec méthode et progressivité.

La fameuse loi universelle de l'Hormèse !

07:25



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Profitez-en pour consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Pensez à noter vos tâches / objectifs de la journée et à les hiérarchiser.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

12:00

Suivez votre "morning routine" !

12:05

Avant de manger, faites 5 minutes de cohérence cardiaque.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



**Boulettes de dinde, choux fleur à la crème,
1 pomme, 1 café ou thé**

Si possible, allez marcher pendant 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

5 minutes de cohérence cardiaque pour éviter le coup de fatigue.



16:35

Prenez votre collation !



**Fruits broyés, huile de coco et
chocolat noir 85%**

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

20:30

C'est l'heure du dîner léger !



**Soupe, oeufs durs, tuiles de parmesan,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Déconnectez-vous complètement des réseaux sociaux et des écrans et privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

Préparez vos vêtements pour le lendemain.

23:00

C'est le moment de vous coucher dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

VENDREDI SEMAINE 4

07:00



Réveillez vous à heure régulière.

Levez-vous dans les 5 minutes suivant votre réveil.

07:05

Marchez pieds nus chez vous et étirez-vous progressivement au réveil et.

Pour ceux qui pratiquent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

07:15



C'est le moment de la douche froide de 3 minutes sur tout le corps !

07:25



Pratiquez votre séance matinale de 5 minutes de cohérence cardiaque.

07:30

20 minutes pour vous préparer pour aller au travail ou pour vaquer à vos occupations.

Profitez-en pour consulter vos mails ou vos SMS.

07:50

Prenez vos compléments alimentaires.

Pensez à noter vos tâches / objectifs de la journée et à les hiérarchiser.

Patientez jusqu'à 10h avant de boire votre café ou votre thé !

08:00

Activité professionnelle ou autres occupations.

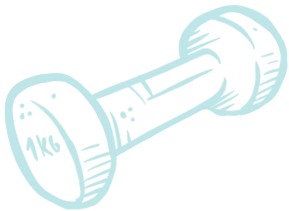
11:45

Suivez votre "morning routine" !

11:45

Faites 15 minutes d'exercice de musculation à jeun (fin de jeûne).

Reprenez la même séance que le lundi et le mercredi, en fonction de votre niveau.



L'important, c'est de mettre son corps sous tension pour travailler en profondeur ses muscles.

12:05

Pratiquez vos 5 minutes de cohérence cardiaque avant le déjeuner.



12:15

C'est l'heure du déjeuner !



**Carpaccio de boeuf de parmesan,
riz complet et salade d'avocat,
1 pomme, 1 café ou thé**

Si possible, allez marcher pendant 10/15 minutes après le repas.

13:15

Retour à l'activité professionnelle ou autres occupations.

16:30

16:30

Cohérence cardiaque de 5 minutes.



16:35

Prenez votre collation !



Fromage blanc, noix du Brésil

16:45

Activité professionnelle et trajet retour travail-domicile.

19:00

19:00

Retour à la maison, temps pour les courses ou les loisirs (un peu de réseaux sociaux).

Si vous n'avez pas pu effectuer la séance de musculation en fin de matinée vous pouvez la placer jusqu'à 19 heures.

20:30

C'est l'heure du dîner léger !



**Rouleaux de truite, fromage de chèvre frais
au noix, chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Privilégiez votre intimité après le dîner.

23:00

Vous vous déconnectez complètement des réseaux sociaux et des écrans.

Si la journée a été épuisante nerveusement, réalisez une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

Si vous souhaitez sortir avec des amis ou en famille, c'est le moment !

Mais veillez à ne pas consommer trop d'alcool et ne pas vous coucher après 1h30.

SAMEDI SEMAINE 4

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires.

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Effectuez votre réveil matinal comme d'habitude.

N'hésitez pas à prendre le temps d'écouter de la musique, c'est le week-end !

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

09:30



C'est le moment de la **douche écossaise** (chaude-froide et chaude) du week-end !

Vous allez favoriser votre récupération musculaire et la semaine de travail ou sportive.

Rappel de la douche écossaise

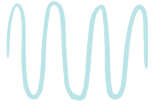
- Commencez par un cycle de douche chaude de 30 secondes ;
- Suivi de 30 secondes de douche froide ;
- Répétez sur 3 minutes environ.

Commencez toujours par le bas puis ciblez les zones musculaires douloureuses ou tendues.

09:45

N'oubliez pas de faire votre lit et aérez votre domicile !

10:00



Pratiquez 5 minutes de cohérence cardiaque.

10:15

Prenez vos compléments alimentaires et votre café ou thé.

10:45

C'est votre moment à vous !

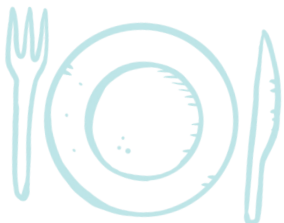
13:00

13:00



Avant de déjeuner, pratiquez vos 5 minutes habituelles de cohérence cardiaque.

13:30



Déjeuner : c'est le repas de la semaine où vous allez pouvoir manger à volonté et surtout ce que vous voulez... C'est le repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien !

Boulette de dinde au bacon, gratin de choux fleur, fraise, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas avec votre famille ou des amis si vous le pouvez.

15:30

Quartier libre

17:00

17:00

Prenez votre collation !



Cookies à la farine de coco, 2 oeufs durs

17:00

Quartier libre

20:00

20:00

Faites une séance de 5 minutes de cohérence cardiaque.



20:30

C'est l'heure du dîner léger !



**Soupe, poulet rôti aux poivrons,
chocolat noir à 85% de cacao**

21:30

Moment en famille...ou avec les amis.

23:00

Couchez vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

DIMANCHE SEMAINE 4

09:00



Profitez de ce réveil naturel sans contraintes horaires !

Levez-vous en écoutant votre corps sauf si vous avez des obligations.

09:10

Effectuez votre réveil matinal comme d'habitude.

N'hésitez pas à prendre le temps d'écouter de la musique, c'est le week-end !

Pour ceux qui le souhaitent : séance de yoga ou de pilates de 20 minutes.

Avant de boire de l'eau, effectuez votre travail respiratoire hypopressif.

Enfin, buvez un grand verre d'eau tiède légèrement citronnée.

09:30

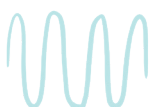


C'est le moment de prendre la douche qui vous fait plaisir. Zéro contrainte !

09:45

Faites votre lit et aérez votre maison.

10:00



Pratiquez 5 min de cohérence cardiaque (téléphone en mode avion).

10:15

C'est le moment de prendre vos compléments alimentaires et votre café ou thé !

10:45

C'est votre moment à vous.

13:00

13:00



Faites votre cohérence cardiaque de 5 minutes.

13:30



Déjeuner du week-end : c'est le repas de la semaine où vous allez pouvoir manger à volonté et surtout ce que vous voulez... C'est le repas plaisir qui évite la frustration et relance le système thyroïdien !

Sardines grillées aux herbes, huile d'olive et citron, salade verte avec noix, 1 pomme, 1 café ou thé

Marchez 1 heure après le repas avec votre famille ou des amis si vous le pouvez.

15:30

Quartier libre ...en favorisant les activités extérieures.

17:00

17:00



Prenez votre collation !

Riz au lait sans sucre, pamplemousse

17:15

Quartier libre.

20:00

20:00



Pratiquez vos 5 minutes de cohérence cardiaque.

20:30

C'est l'heure du dîner léger !



Carottes râpées, escalope de veau avec champignons, chocolat noir à 85% de cacao

21:30

Moment en famille.

Évitez les sorties tardives et alcoolisées car le lendemain, c'est la reprise (sauf certains commerçants) !

23:00

Couchez-vous dans une chambre à 18 degrés et dans l'obscurité totale.

Bravo pour ces 30 premiers jours !
Vous avez enclenché un nouveau cycle vertueux.

C'est maintenant à vous de jouer !

Bonne routine,

Franck



Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial
Programme de 30 jours - "La Méthode Ropers"

Directeur de la publication : Antoine Ledu

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Franck Ropers et Antoine Ledu

Société éditrice : APS Formations