

Fiche Rituel Matinal Frigo

4 etapes a accomplir chaque matin

[X] Etape 1 : Hydratation Cellulaire (500 ml)

- Boire un grand verre d'eau tiède avec 1 pincée de sel rose et un filet de citron dès le réveil.

[X] Etape 2 : Réveil Articulaire (4 minutes)

- Mobilité de la nuque, rotation des épaules, déverrouillage du bassin et flexions douces.

[X] Etape 3 : Exposition à la Lumière Naturelle (10-15 min)

- Ouvrir la fenêtre ou marcher dehors pour calibrer l'horloge circadienne et stopper la mélatonine.

[X] Etape 4 : Petit-Déjeuner Protéine

- 2 œufs fermiers ou yaourt grec avec graines de courge pour activer le seuil de leucine.