

Tracker 30 Jours Energie & Puissance

Tableau de bord de vos habitudes quotidiennes

[X] Semaine 1 : Fondations Circadiennes

- ☐ 500ml eau reveil
- ☐ Recette Bicarbonate
- ☐ 30 min marche active
- ☐ Sommeil 7h+

[X] Semaine 2 : Renforcement & Vitalite

- ☐ 3 series de squats
- ☐ Zero ecran 1h avant coucher
- ☐ Tisane ortie/epilobe
- ☐ Score energie note

[X] Semaine 3 : Ancrage & Puissance

- ☐ Cohérence cardiaque 365
- ☐ Repas mediterraneen
- ☐ Mobilite quotidienne
- ☐ Bilan hebdomadaire

[X] Semaine 4 : Bilan Mensuel de Vitalite

- ☐ Mesure du niveau d energie globale (1 a 10)
- ☐ Evaluation du sommeil et de la tonicite
- ☐ Bilan des 30 jours accomplis et nouveau palier