

Réflexes du matin

**Et si on démarrait quelques habitudes pour bien démarrer une
journée**

LE MOUVEMENT

S'étirer pendant 2-3 min suffit pour déverrouiller son corps et ses muscles

La nuit le corps se repose. N'étant pas en mouvement, SE BOUGER permet donc aux systèmes musculaire et lymphatique de se mettre en route

Petit Tips : adopter le brossage à sec peut également aider à se mettre en mouvement

L'HYDRATATION

Boire un grand verre d'eau et cela DÈS LE RÉVEIL

La nuit le corps se déshydrate plus qu'à n'importe quel moment de la journée

Il est donc indispensable de commencer sa journée par BOIRE

PREMIER REPAS

Dans l'idéal, éviter le sucre le matin car il crée un pic de glycémie qui va nécessairement redescendre dans la matinée et amener la sensation de fatigue et de faim (la fringale de la fin de matinée)

Privilégier un petit déjeuner protéiné en incluant des vitamines naturelles avec un fruit par exemple

Le mot d'ordre pour se remettre en forme est ROUTINE

**Même si elle ne vous suit pas toute la vie, vous aurez, à un moment,
adopter une routine qui vous aura fait du bien**

**Le corps ayant une excellente mémoire, il n'en sera que plus
reconnaisant et vous invitera à recommencer à l'occasion**