Check-liste
Mon rituel du matin pour être en forme

Woman Impact

- [ ] J'essaie de me lever "naturellement".
Mais si je dois me réveiller, j'utilise un réveil de l'aube qui me réveille tranquillement avec la lumière (la sonnerie ou la radio arrivent au dernier moment au cas où.)

- [ ] Je file sous la douche bien chaude, puis je prends une douche froide sur les conseils de ma belle-mère qui est toujours super en forme ! Je commence par un pied... puis les mains... et ça dure 1 ou 2 minutes.

- [ ] Je mets sur mes poignets 2 gouttes d'huiles essentielles de Tee-tree et de Ravintsara pour l'immunité, je frotte mes poignets et j'inspire plusieurs fois en me régalant de cette odeur.

- [ ] Si j'ai mal au dos, je m'allonge sur le sol pour faire une horloge du bassin à la Feldenkrais.

- [ ] Je mets de la musique et travaille quelques mouvements de NIA pour les pieds.

- [ ] Puis, je prends un petit déjeuner salé et protéinés : 2 oeufs ou du fromage ou du jambon car c'est ce qui me réussit le mieux. pour avoir de l'énergie sans fringales. Cliquez ici pour tester et trouver votre petit déjeuner idéal.

- [ ] Et entre tout ça, j'écoute d'une ou de deux oreilles France Culture, je regarde mes mails, je joue au backgammon sur mon téléphone et je file sur linkedin...

Chine Lanzmann