



# 5 CLÉS POUR ÊTRE AU TOP DE TA FORME

## GARDER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

SE COUCHER 2 SOIRS DANS LA SEMAINE AVANT 22H30

Le sommeil est la clé de votre forme physique et mentale. Pendant la nuit, vous sécrétez des hormones de la régénération cellulaire et évacuez tout un tas de déchets métaboliques accumulés au cours de la journée.

## PRÉSERVER LES LIENS SOCIAUX

APPELER AU MOINS UN PROCHE DANS LA SEMAINE

Plus de bars, de restaurants ni de salles de sport...c'est le meilleur moment d'appeler un proche que vous n'avez pas vu depuis longtemps !

Prendre des nouvelles de votre famille et de vos amis est un excellent moyen de booster votre quotidien et de garder du contact avec les gens que vous aimez.

## CRÉER SA "TO DO LIST"

" FLEMME JE LE FERAI DEMAIN "

Que vous soyez un adepte du post-it ou non, c'est une technique prouvée pour lutter contre la procrastination. Pour que le "plus tard" se transforme en "maintenant". Une bonne to-do list incite à l'action. Ici, il ne s'agit pas d'écrire ce que vous souhaitez éventuellement accomplir dans un futur proche, mais d'inscrire ce que vous vous engagez à faire dans l'heure, la journée ou la semaine.



## 15 MINUTES D'ACTIVITÉ PAR JOUR

"J'ARRIVE PAS À ME MOTIVER"

Aujourd'hui, aucune excuse pour ne pas faire squats, fentes et gainage quotidiennement ! Afin d'optimiser son temps et ses résultats physiques, il est préférable de pratiquer une activité courte et intense chaque jour.

**IMPORTANT :** vous irez , au moins une fois par semaine, à 100% de vos capacités. Ainsi, votre corps n'aura d'autre choix que de s'adapter et donc de progresser.

## BANNIR 3 ALIMENTS

BYE BYE LE MCDO, LE CORDON BLEU ET LE NUTELLA

Remplacez le Nutella par du chocolat noir fondu, bien plus gourmand et diététique.

Concernant le cordon bleu et le hamburger, rien de tel que du "fait maison" ! Les recettes sont simples et personnalisables à souhait.

Cliquez ici pour voir la recette d'un cordon bleu maison !

# POW!



## REJOINS NOUS !

