

+1EYME

PETIT DÉJEUNER

Pour votre petit déjeuner, faites en sorte de vous nourrir avec les aliments suivants :



Un produit céréalier tel que du pain complet ou des céréales pas trop sucrées



Un produit laitier tel qu'un verre de lait, un yaourt ou du fromage blanc



Un fruit entier ou pressé en jus



Un boisson pas trop sucrée (café, thé, eau)



Morning Routine 7h-12h

Réveil

Pour passer une bonne journée, il est essentiel de ne pas louper son réveil. Si votre premier réflexe est de regarder votre téléphone et scroller sur les réseaux sociaux, c'est une habitude à éviter.

En effet, cela peut perturber votre éveil en vous exposant directement à une lumière bleue intense et à des contenus stimulants.

Voici quelques conseils pour un réveil optimal :

- **Évitez les écrans** : Essayez de passer les premières minutes après le réveil sans consulter votre téléphone ou ordinateur. Cela permet à votre cerveau de s'éveiller progressivement.
- **Hydratez-vous** : Buvez un verre d'eau pour réhydrater votre corps après une nuit de sommeil.
- **Étirez-vous doucement** : Faites quelques étirements pour réveiller vos muscles et améliorer la circulation sanguine.

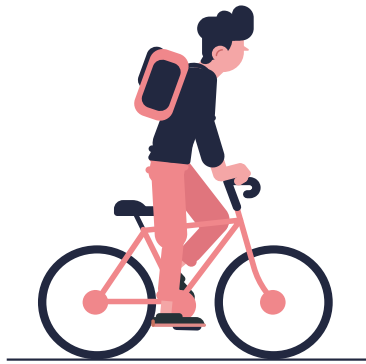
HEYME



Déplacement vers le lieu de cours / de travail

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour se maintenir en bonne santé. En plus des bienfaits sur votre état physique, elle joue également un rôle sur votre santé mentale en diminuant le stress, les états d'anxiété et de dépression.

Les recommandations actuelles préconisent de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes.



Alors comment faire pour adopter une routine avec de l'activité physique quotidienne ?

Vous pouvez y arriver avec des activités du quotidien, par exemple lors de vos déplacements vous pouvez privilégier la marche, le vélo, la trottinette, la montée des escaliers.

Si vous n'avez pas l'habitude de bouger, pas de panique !

Ces repères représentent un idéal vers lequel il faut tendre. Sachez que toute activité physique supplémentaire même inférieure aux repères est bénéfique et que le dépassement de ces repères permet le plus souvent d'augmenter ce bénéfice.

Exemple de routine matinale :



7H00 : Réveil sans écran, buvez un verre d'eau et faites quelques étirements.



7H15 : Préparez et prenez un petit-déjeuner équilibré.



7H45 : Préparez-vous pour la journée, vérifiez vos affaires pour les cours.



8h15 : Déplacez-vous vers le lieu de cours en marchant, en vélo ou en trottinette.



9h00-12h00 : Suivez vos cours tout en veillant à prendre des pauses régulières pour vous étirer et bouger.

En suivant ces conseils et en établissant une routine saine, vous optimiserez votre bien-être physique et mental tout au long de la journée.



**L'astuce
HEYME :**

Si vous n'êtes pas du matin, nous vous recommandons de préparer un maximum de choses la veille au soir :

votre tenue, le petit-déjeuner, le sac... Cela vous allègera de certaines tâches le matin et vous fera gagner un temps précieux !