

Checklist Quotidienne : Réduire son Taux de Cortisol

Sommeil et Récupération

- Se coucher avant 23h pour respecter le rythme circadien.
- Éteindre les écrans (téléphone, ordinateur) 60 minutes avant le coucher.
- Maintenir une température de chambre entre 16°C et 18°C.
- Pratiquer une routine de relaxation (lecture, étirements doux) avant de dormir.
- S'exposer à la lumière naturelle dès le réveil pendant 10 minutes.

Nutrition et Hydratation

- Consommer un petit-déjeuner riche en protéines pour stabiliser la glycémie.
- Limiter la caféine après 14h pour ne pas perturber le système nerveux.
- Privilégier les aliments riches en magnésium (amandes, chocolat noir, légumes verts).
- S'hydrater régulièrement tout au long de la journée (eau plate).
- Éviter les sucres raffinés et les produits transformés qui provoquent des pics d'insuline.

Activité Physique et Mouvement

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique modérée (marche rapide, yoga, natation).
- Éviter les entraînements de haute intensité tard le soir.
- Pratiquer des étirements doux ou du yoga restaurateur en fin de journée.
- Prendre des pauses actives toutes les 90 minutes en cas de travail sédentaire.

Gestion du Stress et Cohérence Cardiaque

- Réaliser 3 séances de cohérence cardiaque par jour (5 minutes : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration).
- Pratiquer 5 minutes de respiration profonde ou de méditation guidée.
- Noter 3 éléments positifs de la journée dans un journal de gratitude.
- Pratiquer le 'micro-repos' : fermer les yeux et respirer consciemment pendant 2 minutes lors d'un pic de stress.

Hygiène de Vie

- Limiter le multitâche pour réduire la charge mentale.

- Définir une heure de déconnexion numérique totale le soir.
- Passer du temps en extérieur ou dans un espace vert.
- Apprendre à dire 'non' pour protéger son énergie et ses priorités.