

Checklist Quotidienne : Équilibre et Réduction du Cortisol

Routine de Sommeil et Réveil

- Se coucher avant 23h pour respecter le rythme circadien.
- Exposition à la lumière naturelle dans les 30 minutes suivant le réveil.
- Arrêt des écrans (téléphone, ordinateur) 1 heure avant le coucher.
- Maintenir une température de chambre fraîche (environ 18°C).

Alimentation et Hydratation

- Boire au moins 1,5L d'eau réparti sur la journée.
- Limiter la caféine après 14h pour ne pas perturber le sommeil.
- Intégrer des aliments riches en magnésium (amandes, chocolat noir, légumes verts).
- Privilégier des repas complets avec des index glycémiques bas pour éviter les pics d'insuline.

Activité Physique et Mouvement

- Pratiquer 30 minutes de marche rapide ou d'activité douce.
- Éviter les entraînements de haute intensité après 19h.
- Réaliser des étirements légers ou du yoga pour relâcher les tensions musculaires.
- Prendre des pauses actives de 5 minutes toutes les 2 heures en cas de travail sédentaire.

Gestion du Stress et Relaxation

- Pratiquer la cohérence cardiaque (3 fois par jour : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration).
- Prendre 10 minutes de déconnexion totale sans sollicitation numérique.
- Pratiquer le journaling : noter 3 choses positives ou vider ses pensées avant de dormir.
- S'accorder un moment de lecture ou de loisir créatif sans objectif de performance.

Suivi Hebdomadaire (Checklist)

- Ai-je dormi au moins 7 heures cette nuit ?
- Ai-je évité les excitants après 14h ?

- Ai-je pris un temps de respiration consciente aujourd'hui ?
- Ai-je bougé mon corps au moins 30 minutes ?