

Checklist : Optimiser son taux de cortisol au quotidien

Compléments alimentaires clés (Adaptogènes et Nutriment)

- Ashwagandha : 300-600mg par jour pour moduler la réponse au stress.
- Magnésium (Bisglycinate) : 300-400mg le soir pour favoriser la relaxation nerveuse.
- Rhodiola Rosea : 200-400mg le matin pour améliorer la résistance à la fatigue.
- Oméga-3 : 1-2g par jour pour réduire l'inflammation liée au stress chronique.
- Vitamine C : 500mg pour soutenir les glandes surrénales.

Habitudes matinales pour stabiliser le cortisol

- Exposition à la lumière naturelle dans les 30 minutes suivant le réveil.
- Hydratation immédiate (500ml d'eau) avant la première consommation de caféine.
- Différer la caféine de 90 minutes après le réveil pour éviter le pic de cortisol.
- Pratique de respiration profonde (cohérence cardiaque) pendant 5 minutes.

Routine du soir pour favoriser la baisse du cortisol

- Coupure des écrans 60 minutes avant le coucher pour limiter la lumière bleue.
- Dîner léger riche en magnésium (légumes verts, amandes, chocolat noir).
- Journaling : noter les préoccupations du lendemain pour libérer l'esprit.
- Lecture ou étirements doux pour signaler au corps le passage en mode repos.

Checklist de suivi quotidien

- Ai-je pris mes compléments alimentaires aujourd'hui ?
- Ai-je évité les excitants après 14h ?
- Ai-je pris au moins 3 pauses de 5 minutes sans écran durant la journée ?
- Mon temps de sommeil est-il suffisant (7-8h) ?