

# DÉFI DES 30 JOURS

## Vos routines Matinales



david.germeau@gmail.com | www.davidgermeau.com

### Suggestion « a minima »

- Levé à la première sonnerie : 3-2-1 go !
- Contact avec le froid : 3 options
- Se laver les dents avec la main non dominante
- Lumière importante dès le lever, mais pas de café durant les (30) 90 premières minutes – ni de réseaux sociaux
- Grand verre d'eau tiède (+ ions)
- Activité physique au choix
- Petit-déjeuner dans les 30 min du réveil : avec 30gr de protéine
- Autre : au choix

### Evaluation des effets après 30 jours : Bénéfices attendus

- Augmenter sa productivité
- Se sentir en contrôle et agir sur la production de dopamine
- Réduire le stress
- Développer des habitudes saines
- Booster son niveau d'énergie
- Améliorer ses relations
- Améliorer sa confiance en soi
- Autre :

### Evaluation des exercices proposés : ★★★★★

- |     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 1.  | 11. | 21. |
| 2.  | 12. | 22. |
| 3.  | 13. | 23. |
| 4.  | 14. | 24. |
| 5.  | 15. | 25. |
| 6.  | 16. | 26. |
| 7.  | 17. | 27. |
| 8.  | 18. | 28. |
| 9.  | 19. | 29. |
| 10. | 20. | 30. |