



une Journée Bien Préparée est Synonyme d'une Journée Réussie

Une bonne routine matinale pourrait vous garantir une journée réussie sur toute la ligne! Si vous êtes de ceux qui aiment bien appuyer sur le bouton de rappel de votre réveille-matin, c'est possible que vous trouviez difficile de vous sortir du lit; mais vous accorder un peu plus de temps, même si ce n'est que cinq minutes le matin, libérera dans votre tête un espace bénéfique qui vous permettra de partir votre journée du bon pied. Essayez d'intégrer nos cinq habitudes matinales pour vous préparer à la journée qui vient et même pour vous aider dans votre démarche de conditionnement physique!

S'éveiller et méditer pendant 5 à 10 minutes

Commencer votre journée avec une courte séance de méditation matinale peut vous sortir de la torpeur et vous permettre un état de relaxation profonde. Alors, si vous êtes toujours fatigué-e même après une nuit de sommeil, une séance de méditation vous permettra de sécréter des endorphines qui stimuleront votre énergie et qui vous aideront à bien vous réveiller sans devoir dépendre de la caféine! Vous trouverez aussi que la méditation vous aidera à mieux gérer ce que la journée vous réserve. La méditation engendre un état de fluidité qui vous permet de mieux vous adapter aux changements... et donc qui favorisera la réussite de votre journée. Vous en êtes à vos premiers balbutiements en méditation? Faites l'essai gratuit de plateformes de méditation telles que Headspace ou Calm.

Marcher, s'entraîner, s'étirer... Bouger, peu importe comment

Se lever et bouger est l'une des meilleures façons de commencer votre journée. Même si vous ne disposez pas du temps nécessaire pour faire un entraînement complet, marcher pendant 10 à 15 minutes peut vous aider à vous libérer l'esprit, augmenter votre énergie, et vous placer dans un meilleur

état d'esprit. Une séance matinale d'étirements est aussi une très bonne façon de relâcher les tensions ou les douleurs musculaires tout en favorisant une meilleure circulation sanguine pour vous préparer pour votre journée.

Lire 10 pages

Une des habitudes qu'ont les gens les plus performants est de lire une tonne de livres. La plupart des personnes veulent lire plus, mais sont incapables de trouver le temps de le faire dans leur horaire chargé. Une façon d'y arriver est de s'asseoir chaque matin et de lire 10 pages. Lire le matin vous permettra d'aborder votre journée motivé-e et inspiré-e, ce qui est tout un avantage!

Prendre un petit-déjeuner riche en protéines

Ce que vous mangez au petit-déjeuner peut déterminer le cours de votre journée. Il détermine si vous vous sentez rassasié-e jusqu'au dîner, ou si vous assaillirez la distributrice automatique avant même l'heure de la collation du matin. Considérez des sources de protéines telles que les œufs, le yogourt grec, le fromage cottage, les noix, et le chia. Il y a de bonnes raisons pour lesquelles le petit-déjeuner est considéré comme étant le repas le plus important de la journée!

Boire de l'eau

Pendant le sommeil, les électrolytes ou les liquides ne sont pas remplacés puisque vous dormez! C'est pourquoi il vous arrive d'avoir soif ou d'être déshydraté-e au réveil. L'eau est bénéfique pour les performances mentales, car la déshydratation peut avoir des effets néfastes sur les capacités cognitives. Elle est bonne pour la peau et peut même stimuler votre humeur. Débutez votre journée avec un bon verre d'eau, et assurez-vous d'être bien hydraté-e tout au long de la journée.

Bien que tout ce qui précède nécessite de vous lever plus tôt, une bonne routine matinale favorisera un état d'esprit positif pour mieux affronter votre journée. Vous remarquerez une différence dans votre humeur et dans votre rendement en un rien de temps!

GoodLife FITNESS



[Cliquez ici](#)
pour obtenir un laissez-passer
d'essai d'une journée.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

