Défi sommeil 30 jours

L'objectif: Pour des bénéfices immédiats, prenez en main vos habitudes de sommeil et choisissez d'intégrer dans votre quotidien des temps de repos de qualité pour les 30 prochains jours.

Vitalité, énergie, sensation de légèreté, meilleure concentration, moins de fringales, serein, meilleure gestion des émotions, moins de stress, fierté, joie, moins d'inconfort, plus d'efficacité, moins d'erreurs, et bien plus encore...

Vous serez séduits par les résultats!

1. Étirements pour activer la circulation sanguine: <u>Trois fois par jour.</u>

Pour un repos plus efficace de votre corps et pour faciliter la réparation des dommages créés par le stress et les positions de travail. Augmentez le niveau de votre qualité de vie avec cet exercice réputé pour la longévité! Vous remarquerez également que votre sommeil est plus revitalisant et régénérant.

2. Inspirations profondes pour apaiser le système nerveux: <u>Trois fois par jour.</u>

Pour le repos de notre cerveau qui surchauffe parfois, en prenant le temps de l'oxygéner correctement. Augmente l'énergie le jour, tout en détendant activement et en facilitant l'endormissement le soir. Diminue l'anxiété et abaisse le taux de cortisol (hormone du stress) dans le corps.

3. Se mettre au lit plus tôt: 30 minutes plus tôt qu'à l'habitude.

Quelle fierté de choisir de valoriser la forme de repos la plus optimale, soit, de dormir davantage! On y va petit à petit, à coups de 5-10 minutes pour changer nos habitudes de façon durable. En enlève ainsi une pression qui nuit au sommeil et on se laisse le temps pour incorporer une routine qui favorisera l'endormissement et la profondeur du sommeil.