

CHECKLIST MORNING GLOW

Le Matin Anti-Âge en 5 Minutes

Vous avez seulement 5 minutes le matin ? Parfait. C'est tout ce qu'il vous faut pour activer les mécanismes internes de jeunesse et donner à votre corps un signal clair : "Je choisis l'énergie, la clarté et l'éclat dès maintenant."

Cette checklist a été pensée pour les femmes ambitieuses et pressées, qui veulent des résultats visibles sans y passer des heures. Adoptez cette routine simple, et ressentez la différence dès la première semaine.

Checklist Morning Glow | Rituel Quotidien Anti-Âge

- 1. 1 verre d'eau tiède + citron (à jeun)**
 - Hydratation + alcalinisation + stimulation du foie = meilleure détox cellulaire.
- 2. 3 minutes de respiration anti-inflammatoire**
 - 4 sec inspiration / 7 sec rétention / 8 sec expiration.
 - Active le système parasympathique, calme le stress oxydatif, améliore l'oxygénation des tissus.
- 3. Auto-massage facial énergisant (1 minute)**
 - Tapotements légers, lissages lymphatiques.
 - Stimule la microcirculation, redonne éclat au teint, tonifie les tissus.
- 4. Affirmation de vitalité**
 - Dites à voix haute ou mentalement : "Mon corps rayonne de jeunesse et d'énergie."
 - Neurosciences + biologie des croyances = impact réel sur les marqueurs de bien-être.
- 5. Exposition à la lumière naturelle ou lampe lumineothérapie (5 à 10 min)**
 - Régule les rythmes circadiens, stimule la dopamine, améliore humeur et énergie.

Astuce d'initiée

Ajoutez 1 capsule de magnésium ou d'oméga-3 après le verre citronné pour optimiser vos fonctions cellulaires dès le matin.

Même si cette routine semble "simple", elle agit en profondeur sur votre équilibre interne.

Ce sont les gestes réguliers et ciblés qui transforment vos cellules durablement.

Et si vous souhaitez aller plus loin, nous vous accompagnons personnellement pour optimiser vos routines biologiques grâce à notre approche médicale sur-mesure.