CINNOSANTE

LES 5 FACTEURS DU VIVANT POUR LA PLEINE SANTÉ

NIGHT ROUTINE

made in Cinnosante

18h00 - 19h00

Faire une séance d'exercice physique, comme une promenade en plein air, une séance de yoga ou une session de sport à la maison

19h00 - 20h00

Préparer et savourer un dîner équilibré, composé d'aliments frais et nutritifs, en privilégiant les légumes, les protéines maigres et les bons gras..

20h00 - 21h00

Prendre du temps pour se détendre et se relaxer, en pratiquant des techniques de respiration profonde, de méditation ou de relaxation musculaire.

21h00 - 21h30

Prendre une douche chaude ou un bain relaxant pour détendre les muscles et se préparer à une nuit de sommeil reposante.

21h30 - 22h30

Se plonger dans un livre inspirant ou une lecture légère et plaisante pour se détendre l'esprit avant de se coucher.

22h30 - 23h00

Prendre quelques minutes pour pratiquer la gratitude et se concentrer sur les moments positifs de la journée avant de s'endormir.