

5 choses à faire chaque jour pour retrouver ton énergie de jeunesse



Et si tu pouvais avoir la même énergie qu'à 20 ans ?

« Il serait désormais possible de rajeunir les cellules humaines. C'est en tout cas ce que révèle une étude menée par des chercheurs issus de la faculté de médecine de l'université de Stanford ».

Hello, merci et bravo d'avoir téléchargé ton e-book pour retrouver ton énergie. Tu as fait le bon choix car prendre soin de ton énergie est une priorité.

J'imagine qu'aujourd'hui tu es fatiguée d'être fatiguée !

Dans cet e-book, je te partage le **résultat de plusieurs années d'expérience**, de connaissance et d'apprentissage qui m'ont permis à la fois de me sentir plus en forme à 54 ans qu'à 35 mais surtout d'aider un maximum de femmes à faire la même chose que moi.

Je vais surtout **te montrer comment être plus en forme physiquement** pour te sentir et paraître plus jeune de l'intérieur comme de l'extérieur.

Bien sûr, il est évident que cela fonctionne **SI et seulement SI** tu le mets en application.

Il y a quelques années, après la naissance de mon premier enfant, j'ai commencé à ressentir cette fatigue et cette perte de contrôle sur ma vie et mon énergie.

J'étais sous l'eau en permanence et ça se voyait sur mon apparence physique : visage tendu, corps douloureux et notamment problèmes de dos, manque de souplesse au sens propre comme au figuré et bien sûr une fatigue chronique.

Je n'en pouvais plus et cela s'est encore accentué année après année surtout après la naissance de ma troisième (à l'aube de mes 40 ans) ce qui m'a d'ailleurs emmené à tomber malade.

C'est à ce moment-là que j'ai vraiment commencé à **chercher des solutions saines et efficaces pour retrouver mon équilibre et mon énergie**.

Je peux vraiment dire aujourd'hui que j'y suis arrivée et j'en suis fière car je peux maintenant les partager avec toi.

En mettant en œuvre ce que je préconise, tu vas retrouver l'énergie de tes 20 ans sans avoir recours à des stimulants ou à des méthodes radicales mais plutôt en opérant des petits changements dans ton mode de vie pour de grands résultats.

Alors, **prête à démarrer** ? Voici les grands points que nous allons aborder :

1. J'adopte le bon état d'esprit
2. Je mange chaque jour ces aliments
3. Je bouge intelligemment
4. Je soigne ma posture
5. Je prends soin de ma peau

1 - J'adopte le bon état d'esprit car l'énergie est une richesse qui s'entretient.

Le développement personnel, on en parle beaucoup ces derniers temps mais est-ce que tu sais ce que c'est ?

Ce sujet m'intéresse depuis très longtemps mais ça fait seulement 10 ans que j'ai vraiment décidé d'appliquer certains changements pour être plus heureuse et épanouie, avec cette énergie et joie de vivre qui caractérise la jeunesse.

D'après Wikipédia, le développement personnel est un ensemble hétéroclite de pratiques, appartenant à divers courants de pensées, qui ont pour objectif l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et potentiels, l'amélioration de la qualité de vie personnelle, la réalisation de ses aspirations et de ses rêves.

En bref, ça doit améliorer ta vie mais parfois tu ne sais pas par où commencer.

Lorsque tu es enfant, tu es en général insouciante, tu ries, tu cries, tu t'émerveilles devant tout un tas de chose, pleine d'énergie ...c'est la légèreté et l'insouciance de la jeunesse.

Mais alors que se passe-t-il lorsque tu avances en âge ? Tes études, ton travail, tes responsabilités influencent ton caractère, tes réactions, et tu perds souvent cette joie de vivre qui te caractérise pendant l'enfance.

C'est à ce moment-là que tu commences à être fatiguée, à te faire des cheveux gris, des rides et que tes nuits deviennent moins réparatrices.

Alors comment faire très simplement pour t'y reconnecter et retrouver cette énergie magique ?



Mon premier exercice est très simple :

Il consiste à **te coucher** tous les soirs (idéalement avant 22h30) **en remerciant** l'univers (ou qui tu veux) pour les **3 choses** que tu as - faites, vues, expérimentées - ce jour et qui t'ont apportées du plaisir, de la joie, de la confiance, du rire, de l'amour.

En prenant quelques minutes les yeux fermés pour revenir sur ces moments délicieux ... tu risques de te surprendre à sourire 😊 D'ailleurs, je te recommande ce livre que j'ai adoré...3 kifs par jour de Florence Servan-Schreiber.

Le lendemain matin, assieds-toi sur le bord de ton lit dès la première sonnerie, prend idéalement **2/3 minutes**, respire profondément et **remercie** l'univers car l'énergie de la vie est en toi.

N'oublie-pas également de te faire un compliment 😊 on n'est jamais si bien servit que par soi-même. Un autre livre intéressant pour mettre en place ta routine matinale, c'est le miracle morning de Hal Elrod.

Il se peut que la mise en place de cette habitude te prenne quelque temps mais sois bienveillante avec toi-même et persévère, ton énergie va s'améliorer de jour en jour.

En faisant ça chaque jour, tu décides de la couleur que tu veux donner à ta vie.

2 –Je mange chaque jour un de ces aliments car l'alimentation est ma source d'énergie.

Ton corps est une usine à production d'énergie qu'il va falloir entretenir car mal entretenu, il se dérègle et c'est là que les ennuis commencent.

Certains aliments nous pompent notre énergie et nous font vieillir (sucre rapide, graisses saturées, produits raffinés et transformés) et d'autres nous en donnent et nous font rajeunir.

D'ailleurs, certaines populations comme les grecs et les Japonais ont même fait l'objet d'études de leurs modes de vie car ils vivent très longtemps, plein d'énergie et en bonne santé comparativement à leurs congénères d'autres pays.

Mais que font-ils donc ? Ils mangent certains aliments en grande quantité.

Voici 5 aliments que j'ai sélectionné pour toi et que tu devrais manger/boire chaque jour pour développer ton capital énergie :



- 1- **L'eau** : ton corps est composé de 72% d'eau...donc tu pourrais me dire que l'eau n'est pas vraiment un aliment, mais en attendant elle est essentielle à ta forme et ton tonus.

Tu vas donc commencer chaque journée par un grand verre d'eau idéalement tiède ou chaude pour t'hydrater et stimuler ton système digestif. En effet, si tu as ne serait-ce que d'un léger déficit en eau, c'est toute ta forme physique et mentale qui sera diminuée.

Si tu veux être pleine d'énergie, tu dois donc toujours t'assurer d'en boire suffisamment idéalement en dehors des repas au total 1,5 à 2 litres par jour !

- 2- **Les agrumes** : Les citrons, oranges, clémentines et autres pamplemousses sont bourrés de vitamine C, de potassium et d'acide folique.

Il est préférable de les consommer avec leur chair plutôt qu'en jus et ces fruits peuvent te procurer une bonne dose de tonus. Ils vont booster ton système immunitaire. Le citron en particulier est un excellent antiseptique, antibiotique et antiviral.

Si tu consommes du citron régulièrement, ça t'aidera aussi à prévenir les problèmes de circulation, les problèmes cardiaques et les maladies telles que la goutte.

Tu peux boire du jus de citron à jeun (20 min avant le petit déjeuner) ou en dehors des repas, son action **détox** sur le foie et la vésicule biliaire ne sont plus à démontrer.

- 3- **L'avocat** : ce fruit fait souvent peur à cause de sa teneur en graisse, mais ce que beaucoup ignorent encore, c'est que ce sont de bonnes graisses.

Manger un avocat par jour t'apporte une bonne énergie, t'aide à réduire le taux de cholestérol et il aide le processus de régénération de la peau.

Particulièrement riche en vitamine K et vitamine B9, il est aussi source de provitamines A, de vitamine C et de vitamines B1, B2, B3, B5, B6, En bref c'est un cocktail de vitamines à lui tout seul.

- 4- **Le gingembre** : Tu le connais sans doute pour sa réputation d'aphrodisiaque, mais le gingembre est aussi et surtout un aliment tonique !

Outre son association unique de nutriments qui en font un aliment complet et tonique, il dispose également d'une très forte teneur en antioxydants.

Tu peux l'accommoder de différentes manières et il se marie très bien aux agrumes. Il activera aussi ta circulation sanguine et stimulera ton activité cérébrale pour te donner à la fois une bonne énergie physique et mentale !

- 5- **La banane** : Ce n'est pas un hasard si la banane est « LE fruit chouchou » de tous les sportifs. Pratique à manger, elle te donne la pêche mais surtout ce fruit est un véritable cocktail énergétique à lui tout seul !

En effet, la banane contient du glucose, du fructose et du saccharose, 3 sucres naturels qui, combinés aux fibres qu'elle renferme, permettent de nous apporter de l'énergie rapidement... et pour longtemps.

Et oui : comme elle aide à stabiliser la glycémie (à condition d'être consommée plutôt verte), la banane nous apporte un sentiment de satiété sur le long terme plutôt qu'un bref pic d'énergie. Fais-en ton aliment anti-coup de barre !

La liste de ces aliments n'est bien sûr pas exhaustive et peut aussi être substituée par des compléments alimentaires (exemple : je n'aime pas le thé à boire même si j'en connais les vertus, j'ai donc fait le choix de le prendre sous forme de gélules afin de pouvoir bénéficier de son pouvoir anti oxydant).

Mettre en place une bonne alimentation va également t'aider à t'alléger (perdre du poids/gras) et va contribuer à te remettre en énergie.

Amuse-toi, sois créative et pas besoin d'avoir suivi des cours de cuisine, suis tes envies gustatives.

3 – L'énergie, c'est le mouvement ! Je bouge moins mais mieux.

L'activité physique est bonne pour ta santé, ta silhouette et ton énergie. Ton corps est fait pour bouger et tu le maltraites beaucoup plus que tu ne l'imagines en restant assise toute la journée.

A contrario, te mettre à faire trop de sport augmente la fatigue et accélère le vieillissement par production de déchets et de radicaux libres.

A mes débuts en tant que coach sportive, je donnais beaucoup de cours de cardio et de renforcement musculaire.

Je m'épuisais et cela se voyait sur ma peau et notamment sur mon visage car l'excès d'activité physique et sportive (durée et/ou intensité) crée un mécanisme d'oxydation cellulaire qui accélère le vieillissement interne et externe.

J'étais tout le temps fatiguée et je digérais très mal. Je n'avais pas encore compris la notion du moins et mieux.

L'activité physique « raisonnée » agit sur ton corps tout entier et notamment sur ton cœur et tes vaisseaux sanguins, sur ton système immunitaire, tes muscles, ton ossature et ta santé psychique... et oui elle permet aussi au cerveau de mieux fonctionner.

Activité cardiovasculaire, renforcement musculaire, étirements, l'idée c'est que tu bouges et que tu le fasses régulièrement pour ne pas dire tous les jours

Choisis la qualité plutôt que la quantité... mais comment faire avec ta vie de femme très occupée par ta vie pro et perso ?

2 mots : **organisation et priorité**, je rappelle souvent à mes clientes que leur corps est la seule maison dans laquelle elles vont devoir vivre toute leur vie.

Te faire passer en priorité n'est pas égoïste, bien au contraire, voici **mes astuces pour que tu bouges tous les jours** :

- Fais une séance de 15 minutes de renforcement musculaire efficace à la maison (vidéos, appli, YouTube, chaine tv...)

- Marche 30 min par jour (pour aller au travail, après le déjeuner, en descendant une station de métro/bus avant ta destination...)
- Danse et chante avec tes enfants pendant 15 minutes chez toi
- Fais tes rdvs téléphoniques en marchant

Tu l'as compris, plus que la quantité c'est **la qualité et ta régularité** qui va peser dans **la balance du résultat, inscris ton RDV avec toi-même dans ton agenda 😊**

4 – Je travaille ma posture

Pour cette partie-là, j'ai préféré te faire une petite vidéo de quelques exercices et habitudes à mettre en place très facilement. Prend conscience que ta posture peut vraiment te fatiguer ou t'énergiser (te vieillir ou te rajeunir), ça te parle ?

Ton dos et ton ventre te diront merci !



Es-tu prête à changer ta posture ? Aimerais-tu retrouver affiner ta taille juste en modifiant ces quelques habitudes ? Alors c'est parti !

5 – Mon visage est ma carte de visite : Je le nettoie pour retrouver l'éclat de la jeunesse !

Sais-tu que **nettoyer ta peau** est ton **premier geste anti-âge** efficace 😊 Voir ton visage rayonner va te mettre en énergie.

En effet, le démaquillage et le nettoyage vont te permettre d'éliminer de la surface de la **peau** l'accumulation de sébum, des déchets éliminés par l'organisme via le sébum et la sueur.

Ne fais donc jamais l'impasse sur un bon nettoyage

Alors comment bien nettoyer ta peau ?

- Le nettoyage manuel : avec ou sans coton, le choix du produit est très important. Il doit à la fois te permettre d'enlever le maquillage s'il y en a et tout ce que ta peau reçoit et produit chaque jour.

En fonction de tes préférences, tu pourras opter pour un lait, une lotion micellaire ou un savon doux.

Mais attention, le nettoyage ne doit pas être décapant, choisis des produits qui respectent ta peau et termines toujours ton nettoyage par un tonique afin de rétablir le PH de ta peau.



- Le nettoyage mécanique : ces dernières années, les accessoires de beauté pour le nettoyage de la peau ont fleuri et notamment les brosses nettoyantes.

Si tu optes pour une de ces brosses, assure-toi de la prendre avec une tête en silicone car celles avec des poils risquent d'abîmer ta peau en créant des micros griffures qui sont des portes d'entrée pour les bactéries.

Au-delà de redonner de l'éclat à ton teint grâce à l'action exfoliante et stimulante, le nettoyage avec la bonne brosse associée au bon nettoyant te permettra de dégager les pores afin qu'ils soient prêts à recevoir l'hydratant de ton choix.

Mon mot de la fin

Bravo, tu es allée jusqu'au bout de ta formation et tu peux d'ores et déjà être fière de toi. N'oublie-pas que **tu as choisi de ne plus être fatiguée** et que tu ne veux plus continuer à subir ce manque d'énergie.

Tu sais maintenant par où commencer et il est maintenant temps pour toi de mettre en pratique au quotidien ces astuces pour **démarrer ta cure de jouvence** et **recharger chaque jour ton énergie**.

Rappelle-toi que **tu es la seule à pouvoir mettre en œuvre cette méthode** et que **si tu ne changes rien, rien ne changera dans ta vie**.

A contrario, tu vas réellement et assez rapidement **ressentir les bénéfices** physiques en **appliquant la méthode**, tu vas te sentir plus légère, joyeuse et motivée pour accomplir bien plus que tu ne te pensais capable.

Tu as **envie d'aller plus loin** et notamment sur la partie **nutrition** ?
Tu sens que tu as besoin de t'alléger physiquement pour gagner en énergie ?

Je peux te proposer **d'assister gratuitement** à une de mes **conférences sur la gestion du poids et de la silhouette**. J'y explique comment j'accompagne les personnes à transformer leur silhouette et donc leur vie au travers d'un programme holistique de 3 mois qui a fait ses preuves.

Envie d'y participer ? [Contacte-moi directement à partir de cette page !](#)

J'ai hâte que tu me fasses part de tes premières sensations et résultats !

IL EST GRAND TEMPS QUE TU RETROUVES TON ENERGIE

Laurence