

CHECKLIST SOMMEIL ESSENTIEL



- S'exposer à la lumière du soleil 5min au réveil
- Remplacer le café* par 1 sachet de Meta Pwr Advantage
- Appliquer un filtre rouge anti-lumière bleue sur votre téléphone**
- Appliquer un filtre rouge anti-lumière bleue sur votre ordinateur**
- Pratiquer 2 X 20 min de marche minimum dans la journée
- Diffuser et/ou respirer la synergie Shinrin Yoku dans la journée
- Prendre une pleine dose de LIFE LONG VITALITY PACK chaque jour
- Utiliser 1 goutte de Copaïba dans l'eau et sous la langue en cas de stress
- Garder une fenêtre ouverte en permanence là où vous travaillez
- Eviter le chocolat noir après 16h
- Dîner à 19h au plus tard, été comme hiver
- Allumer vos lampes de sel à partir de la tombée du jour
- Couper son téléphone & éteindre tous les écrans à 20H30
- Rafraîchir la température de la chambre (aérer + éteindre chauffage)
- Ranger votre maison & vos pièces de vie, faire le tri régulièrement
- Mettre en place des rideaux bloquant la lumière dans la chambre
- Pratiquer 5min de cohérence cardiaque avec Respirelax
- Couper le wifi de la maison avant le coucher
- Prendre une douche chaude avant le coucher
- Diffuser Serenity, Cedarwood & Air dans la chambre
- Prendre 1 gélule de Serenity et/ou de CP+ Softgel
- 1 goutte de Copaïba sous la langue & 1 goutte d'Encens derrière la nuque
- Noter 10 gratitudes du jour & 3 priorités du lendemain
- Lire entre 10 et 30min un livre non stimulant intellectuellement

**Le café, maté, l'alcool et toutes les boissons énergétisantes sont à éviter.*

***Nous conseillons les applications Twilight sur Android & Flux sur ordinateur*