

# Une bonne nuit se prépare dès le lever !



## Levez-vous à heure régulière

- Vous pouvez faciliter un réveil naturel avec un **simulateur d'aube**.
- Avec de la régularité, vous pourrez **vous lever sans réveil !**
- **Levez-vous d'une traite** pour vous habituer et ne pas fractionner votre sommeil.



## Don't hit the snooze !

- Ne perdez pas de temps, **retarder le réveil peut dérégler votre sommeil** et vous fatiguer plus qu'autre chose.



## Activez-vous dès le matin

- **Mettez en place un rituel précis** par étapes.
- Vous pouvez par exemple faire votre lit ou **trouver une occupation rapide** pour vous mettre dans le rythme.
- N'oubliez pas le **programme FizzUp Miracle morning** pour être en forme dès le lever.



## Recherchez la lumière du soleil

- Cela favorise le réveil et vous cale sur le **rythme circadien**.
- Pensez à **vous exposer au minimum 30 minutes par jour** au soleil.



## Évitez les aliments raffinés au petit déjeuner

- Des aliments de mauvaise qualité et avec une charge glycémique élevée auront un impact délétaire sur la glycémie et **vous fatigueront dès le matin**.



## Pratiquez de l'exercice dans la journée

- Une **activité physique régulière favorise le sommeil** et votre bien-être.
- Au moins **30 minutes par jour à intensité modérée** est une bonne cible.



## Mangez des petits repas fréquents

- **Fractionnez votre apport alimentaire** évite de surcharger le système digestif et de se sentir lourd au cours de la journée.



## Fatigué(e) ? Pensez à une micro-sieste

- Essayez de la placer si possible **7h avant votre nuit de sommeil**.
- Prévoyez des siestes de **20 à 30 minutes maximum**.



## Évitez l'alcool et la caféine après 16h

- Trop proche du coucher, la caféine **perturbe votre endormissement** et la qualité de votre sommeil.
- L'alcool est synonyme d'un **sommeil de mauvaise qualité**, alors préférez l'éviter.



## Restez actif tout au long de la journée

- L'activité physique **favorise la qualité de sommeil** et vous "fatigue" dans le bon sens.



## Dînez léger

- Une portion de 30g de glucides à faible ou moyenne charge glycémique **favorise le sommeil**.
- Évitez l'alcool et les repas trop riches ou trop gras.
- **Favoriser les aliments riches en tryptophane** comme la volaille ou les légumineuses. Le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine, qui favorise le sommeil.



## Limitez les fluides 2 à 3h avant le coucher

- Cela **évite que vous vous réveilliez la nuit** pour aller uriner.



## Prenez une dose de magnésium 1h avant le coucher ou le soir

- Le **magnésium favorise l'endormissement**, un sommeil de qualité et votre récupération.
- Il est également possible de **prendre de la mélatonine afin de réguler ses cycles de sommeil**.



## Évitez toute lumière bleue 1 à 2h avant le coucher

- La lumière bleue / des écrans **disrupte la production de mélatonine** et décale le rythme circadien.
- Pensez à **mettre un filtre sur vos écrans** ou à porter des lunettes anti lumière bleue pour en atténuer les effets.
- L'idéal est de **supprimer tous les écrans de votre zone de sommeil**.
- **Lâchez le smartphone et lisez un livre**, cela déchargera votre cerveau et vous prépare au sommeil en évitant toutes les perturbations possibles.



## Prenez une douche

- De température tiède si possible, cela **permet de vous détendre**.



## Chaque soir, adoptez VOTRE rituel pour libérer votre esprit et vous placer dans des conditions favorables de sommeil

- **Faites une séance d'étirement** ou de sport à basse intensité pour vous détendre.
- **Organisez et préparez votre journée** de demain.
- **Effectuez une épuration du cerveau et écrivez** tout ce que vous avez en tête dans un carnet.
- **Pratiquez quelques exercices respiratoires** pour vous relaxer.
- **Pensez à faire un câlin à votre moitié**, cela favorise le sommeil.



## Préparez votre chambre

- Votre **zone de sommeil est un élément CA-PI-TAL**, il convient de le préparer au mieux.
- Une nouvelle fois, **évitez toute lumière artificielle**.
- Maintenez une **température ambiante de 18/20°C**.
- **Préférez le silence complet** ou un bruit blanc (ex. ventilateur).
- Indispensable mais souvent mis de côté, **un matelas et une literie adaptée** font tout un monde de différence sur la qualité de votre sommeil et votre bien-être.



## Allez au lit !

- Prévoyez un **rappel de coucher** pour ne pas rater ce moment fatidique ou le retarder.
- Le facteur le plus important est d'**être régulier dans vos heures de coucher** pour que votre corps puisse caler ses cycles du sommeil.
- **Pensez à la méditation** pour un état d'esprit favorable au sommeil.



## Vous n'avez toujours pas sommeil après 15 minutes ?

- **Sortez faire un tour ou changez de pièce**. Le tout est de changer d'air.
- **Pensez à coucher sur le papier** ce qui vous perturbe ou faites une **session de méditation** pour vous relaxer et laisser venir le sommeil.