



TKC training
keep cool

**MA ROUTINE
BIEN-ÊTRE**

Dans ce e-book vous retrouverez un accompagnement quotidien complet. Aussi bien sur le plan sportif que mental, ce TKC a pour but de vous motiver en vous proposant une initiation à une routine bien être mêlant alimentation et sport.

Sommaire



- 1** | S'initier aux
Routines
Bien-être
- 2** | Comment créer
Une routine
Bien-être
- 3** | Mood
Tracker
- 4** | Bien commencer
Sa journée :
Petits déjeuners
- 5** | Routine de
Remise en forme :
Workout challenge



S'INITIER AUX ROUTINES BIEN-ÊTRE

LES ROUTINES COMPOSÉES DE RITUELS ONT UN POUVOIR ET UN RÔLE TRÈS IMPORTANT DANS NOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN !

Que tu sois en quête de bonnes énergies, de productivité, de motivation ou même de créativité, te créer une routine bien à toi est le bon moyen d'atteindre tes objectifs.

Nous sommes nombreux à vivre en mode pilote automatique, les journées, les mois et les années s'enchaînent à une vitesse dingue et on a toujours l'impression qu'on a le temps de rien... Métro, boulot, dodo et pour les plus chanceux sorties entre copains, voyages etc. Mais demande-toi ... Que fais-tu au quotidien pour toi, rien que pour toi ?

Allez on te file un petit coup de pouce pour mettre au point ta routine !

L'EFFET PAPILLON DES PETITS RITUELS

Mettre en place un ou plusieurs rituels et les répéter de manière régulière va permettre à ton cerveau d'augmenter sa capacité à créer de nouvelles connexions, ce qui te permettra très vite de les suivre plus facilement. C'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale ! Comme pour le sport, plus tu vas répéter tes rituels, plus tes résultats seront exponentiels.

NE PAS CONFONDRE RITUEL ET HABITUDE !

Sur le papier la différence entre ces deux termes est très fine mais dans la réalité elle est fondamentale ! En effet quand on accomplit une habitude nous pensons à autre chose tandis que le rituel focalise notre attention. Les effets sont donc très différents car avec l'attention et l'intention, nous exarcebons la conscience de ce que nous faisons.

Petit exemple : Si tu choisis de faire de la méditation de manière mécanique une fois par jour, tu n'obtiendras pas du tout les mêmes bénéfices que si tu le fais avec une réelle intention. L'intention ici peut être de te faire du bien et de te détendre. Si tu le gardes en tête tout au long de ton rituel, ton cerveau enverra de bonnes ondes à ton corps et sera plus attentif pour réaliser les bons gestes. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction !

MAIS ALORS QU'EST CE QU'UNE ROUTINE !

Une routine bien-être est ni plus ni moins qu'une succession de rituels ! Et là plusieurs options s'offrent à toi :

- Tu peux réaliser un seul rituel avec une seule intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels mais avec une seule et même intention
- Tu peux réaliser plusieurs rituels avec une intention propre à chacun

COMMENT CRÉER UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE ?

IL FAUT D'ABORD SE POSER LA QUESTION SUIVANTE :

Quelle est mon intention ? Elle doit être claire et précise pour donner du sens à votre rituel et vous y tenir.

Cela peut être : “démarrer la journée en étant plein d'énergie” ou encore “ retrouver du temps pour mon bien-être avant de me coucher”.

DEUXIÈME ÉTAPE :

Écrire tes intentions pour les rendre réelles, claires et tangibles. L'écrire te permettra de l'ancrer en toi et créer un engagement avec toi même. Ecris au présent, de manière affirmative et positive pour profiter des bénéfices de la fameuse loi l'attraction.

N'hésite pas à relire tes intentions régulièrement si tu commences à lâcher ton rituel.

TROISIÈME ÉTAPE :

Se dégager du temps pour mettre en place ses rituels sur le long terme. Choisis un moment où tu es sûr d'être disponible (sauf cas très exceptionnels) et où personne ne te dérangera.

Si tu as l'impression que tu n'as aucun créneau de libre, organise toi et supprime toutes les mauvaises habitudes qui te prennent du temps (réseaux sociaux, procrastination...).

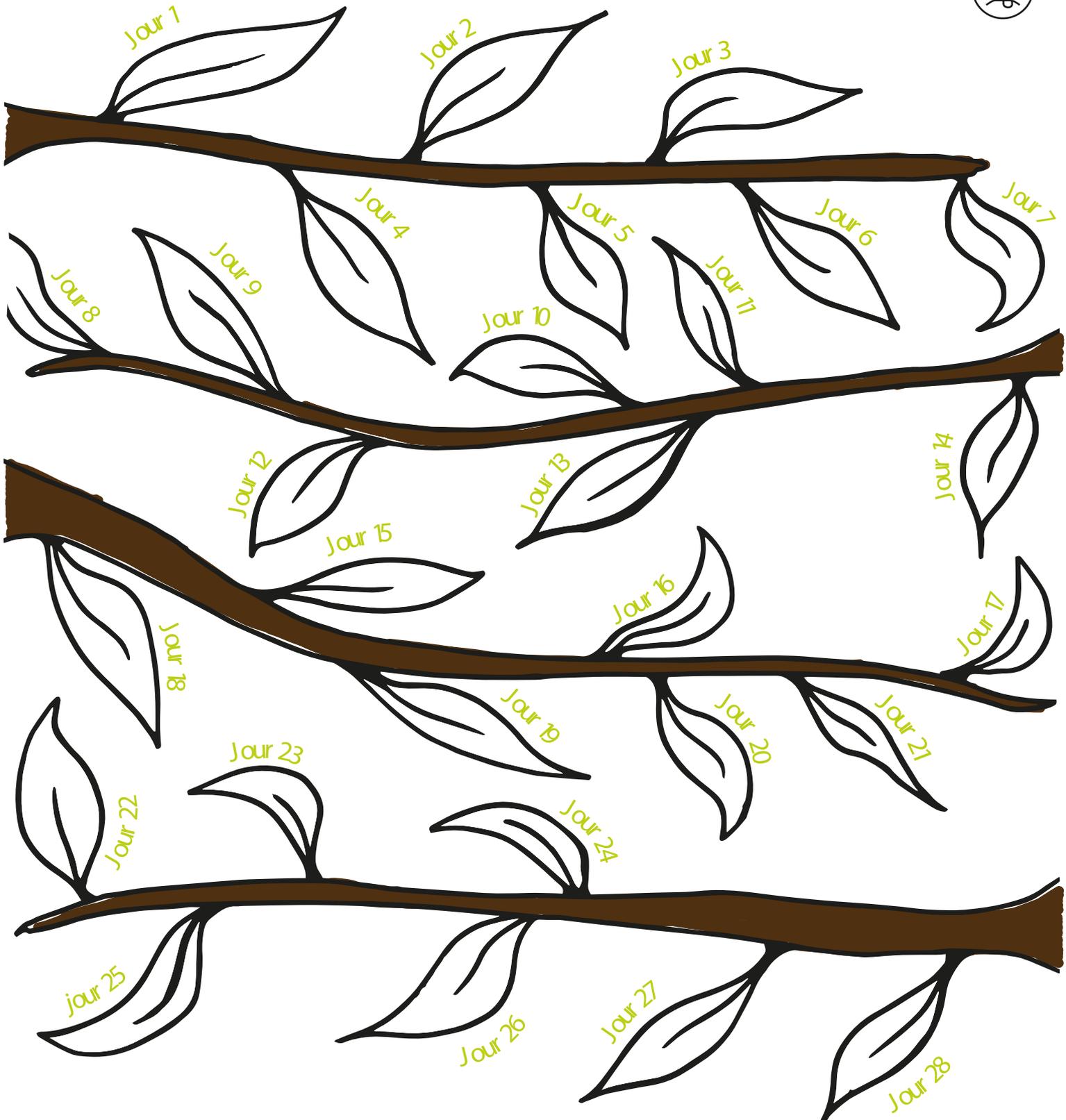
Une fois que tu auras commencé ta routine, la quatrième étape est d'inscrire régulièrement les bénéfices qui découlent de tes rituels. C'est quelque chose qui va renforcer ta motivation et te rappeler l'intérêt d'y avoir consacré du temps.



mood tracker

FONCTIONNEMENT DU MOOD TRACKER :

Colorie les smileys avec la couleur
que tu souhaites pour chaque humeur
et colorie chaque jour une feuille en
fonction de ton humeur.



BIEN COMMENCER SA JOURNÉE

TKC training
keepcool

3 IDÉES DE PETIT DEJ

LE MUG CAKE - LE SMOOTHIE BOWL - L'AVOCADO TOAST



LE SMOOTHIE BOWL

150 g de **framboises**
80 g de **myrtilles**
1 **banane** coupée en morceaux
150 g de **yaourt à la grecque** ou de lait
1 c.à.s de **baies de goji**

1. Mixer la banane avec les myrtilles, les framboises et le yaourt
2. Sortir son plus beau bol, y déposer le smoothie
3. Décorer avec des fruits frais, des baies de goji mais aussi des amandes, des copeaux de noix de coco, de chocolat....



LE MUG CAKE

flocons d'avoine : 4 cuillères à soupe
cacao : 1 cuillère à soupe
1 **banane** mûre écrasée
1 **œuf**
3 c.à.s de **lait végétal**
miel (ou sirop d'agave ou érable) :
1 cuillère à soupe
1 pincée de **bicarbonate alimentaire**
jus de citron : 1 cuillère à café

1. Mélanger tous les ingrédients dans un mug dans l'ordre.
2. Bien écraser le mélange.
3. Mettre au micro-onde 3min.
5. Saupoudrez de noix de coco (ou déposez des fruits).
6. Dégustez



L'AVOCADO TOAST

2 **avocats** mûrs à point
4 tranches de **pain de mie multigraines grillées**
en option : radis roses finement émincés, graines de tournesol toastées, olives noires concassées, bacon émietté, ciboulette hachée, pickles d'oignons tomates en dés, etc.
huile d'olive et **jus de citron**

1. Ecrasez grossièrement un demi-avocat sur chaque tranche de pain à l'aide d'une fourchette et ajoutez l'un des ingrédients en option.
2. Saupoudrez de sel et de poivre, ajoutez un filet d'huile d'olive et de jus de citron, servez.

ROUTINE DE REMISE EN FORME



TKC training
keepcool

360° WORKOUT *challenge*

01 COURSE 20mn	02 ABDOS 30mn	03 COURSE 20mn	04 ABDOS 30mn	05 COURSE 20mn
06 HIIT 30mn	07 ABDOS 30mn	08 COURSE 20mn	09 ABDOS 30mn	10 COURSE 20mn
11 COURSE 20mn	12 ABDOS 30mn	13 COURSE 20mn	14 ABDOS 30mn	15 COURSE 20mn
16 HIIT 30mn	17 ABDOS 30mn	18 COURSE 20mn	19 ABDOS 30mn	20 COURSE 20mn
21 COURSE 20mn	22 ABDOS 30mn	23 COURSE 20mn	24 ABDOS 30mn	25 COURSE 20mn
26 HIIT 30mn	27 ABDOS 30mn	28 COURSE 20mn	29 ABDOS 30mn	30 COURSE 20mn

TKC
training,
keepcool