



Protocole Hormétique pour débuter

4 pratiques pour rajeunir
Renforcer votre immunité, votre corps et votre esprit



1. Pratique Matinale

Hyroxie intermittente : Protocole inspiré de la méthode Wim Hof.



S'allonger et faire 25 respirations intenses et rapides. A la 25^e inspiration, expirer la moitié de votre volume pulmonaire et entrer en apnée le plus longtemps possible.

Détendez-vous.

Au moment de ré-inspirer, faites une seule grande inspiration que vous bloquez 10 secondes. Puis récupérez sur quelques respirations. **Faites 3 cycles**

HIIT (High intensity interval training) – Entraînement fractionné à haute intensité : Protocole Tabata de 4 min.



Echauffez-vous 2 min notamment avec quelques pandiculations et 5 relevés du sol différents et en conscience et lentement.

Enchaînez pendant 2 min : 20 secondes de flexions - squat le plus bas possible, avec votre plus belle forme et le plus vite possible, suivi de 10 secondes de repos.

Puis enchaînez pendant 2 min : 20 secondes de pompes (par terre, sur les genoux ou face à un mur selon votre forme physique), avec votre plus belle forme et le plus vite possible, suivi de 10 secondes de repos.

Exposition volontaire au froid : Protocole de 30 secondes à 1 min.



Finir votre douche par 30 secondes de froid adapté à votre état du jour.

Focalisez votre attention sur la détente des épaules, allongez l'expiration et votre narration interne (les bénéfices que je vais retirer).



Jeune : Protocole de jeûne intermittent.



Décalez votre petit déjeuner d'au moins une heure la 1ère semaine, puis si tout va bien de 2 heures la semaine suivante, puis de 3 heures la 3ème semaine... jusqu' à ce que votre 1ère prise alimentaire de la journée soit votre déjeuner.



2. Pratique du soir



Exposition volontaire au chaud :

Protocole à faire au moins 1h30 avant d'aller dormir.

Prenez une douche en commençant par 30 secondes de froid adapté à votre état du soir.

Puis prendre soit un bain ou une douche très chaude ou faire un sauna pendant 1 à 5 min.

Hypoxie intermittente : Protocole inspiré de la méthode Buteyko.



S'allonger, respirer normalement par le nez et après une expiration spontanée, faire une apnée la plus longue possible, tout en sachant que la reprise ventilatoire sera à faire de la façon suivante :

Prendre une micro inspiration courte, superficielle et rapide et prolonger l'apnée le plus longtemps possible en accueillant l'inconfort. A répéter 6 fois, puis respirez pour récupérer. Faites 3 cycles

Jeune : Protocole de jeûne intermittent.



Arrêtez de manger au moins 2 heures avant d'aller vous coucher. Toutes ces pratiques faciliteront un sommeil profond et récupérateur. L'objectif est d'avoir un repos digestif de 16 heures consécutives.