



La routine quotidienne de bien-être en 9 étapes du Dr Oz

De l'amélioration des habitudes de sommeil à l'élimination du sucre, plongez dans la routine quotidienne de bien-être du Dr. Oz pour vous permettre d'améliorer votre santé et votre bien-être en général.



Étape 1 : Optimisez votre routine matinale

Réveillez-vous tous les jours à la même heure afin d'établir une routine.



Étape 2 : Prenez vos compléments

Prenez vos vitamines, y compris une [multivitamine](#) avec de la vitamine **B** méthylée, une combinaison minérale avec [du zinc](#) et [des acides gras oméga-3](#) (DHA/EPA).



Étape 3 : Remplacez le sucre par de l'allulose

Prenez votre café avec de [l'allulose](#) au lieu du sucre, pour obtenir 70 % du goût sucré avec seulement 10 % des calories.



Étape 4 : Choisissez l'heure des repas

Équilibrez vos hormones et améliorez votre santé avec le jeûne intermittent, et ne mangez pas après 20 heures.



Étape 5 : Prenez des collations de façon intelligente

Des aliments sains tout au long de la journée, avec peu de glucides supplémentaires, comme [les noix](#), [le chocolat noir](#), et [de la noix de coco en flocons](#), pour équilibrer votre niveau d'énergie.



Étape 6 : Suivez vos pas quotidiens et faites de la musculation

Visez de faire 10 000 pas par jour. Un entraînement musculaire de 30 minutes au moins trois fois par semaine permet de développer des muscles maigres qui brûlent des calories. Mangez des protéines riches [pour aider à reconstruire les muscles](#).



Étape 7 : Prenez du collagène pour la santé de votre peau et de vos cheveux

Une supplémentation quotidienne [en collagène](#) est un moyen facile de renforcer la santé et l'apparence de vos cheveux, de votre peau et de vos ongles.



Étape 8 : Adoptez une routine de sommeil

Essayez les thés sans caféine qui favorisent le sommeil, comme [la camomille](#) ou [le rooibos](#). Si vous avez du mal à vous endormir [la mélatonine](#) peut être utile. Éteignez les écrans numériques et de télévision au moins 30 minutes avant le coucher.



Étape 9 : Pratiquez la gratitude

Si vous avez des inquiétudes écrivez-les dans un journal pour ne plus y penser. Notez également ce qui vous rend reconnaissant ou ce qui concerne un être cher, afin de vous donner une raison supplémentaire d'entamer la nouvelle journée.