



Checklist Best Journée – VieEnPleineForme.com



Avant tout : Bien dormir pour bien vivre

- ☐ Ai-je dormi 7 à 8 heures cette nuit ?
- ☐ Mon coucher a-t-il été préparé (écran coupé 1 h avant, ambiance calme) ?



Matinée : Démarrer du bon pied

- ☐ Réveil naturel ou doux (sans stress)
- ☐ 20-30 minutes d'activité physique douce (mobilité, marche rapide, étirements actifs)
- ☐ Petit-déjeuner équilibré et hydratation abondante



Matin : Concentration sur mes projets

- ☐ 2-3 heures de travail concentré (sans distractions inutiles)
- ☐ Temps d'écran limité aux tâches essentielles



Déjeuner : Se nourrir avec conscience

- ☐ Repas équilibré en pleine conscience (30-45 minutes sans écrans)



Après-midi : Énergie équilibrée

- ☐ 2-3 heures de travail ou activités créatives
- ☐ Pause active : marche ou cardio léger
- ☐ Contact social bref et joyeux (appel, échange)
- ☐ (Optionnel) Petite sieste de 10-30 minutes pour recharger



Fin de journée : Retour à l'essentiel

- ☐ Finir la journée numérique (couper écrans au moins 1 h avant le coucher)
- ☐ 2-3 heures de temps en famille ou en socialisation réelle et/ou renforcement musculaire léger
- ☐ Activité calme (lecture, écoute, méditation, étirements passifs)



Soirée : Préparer son prochain sommeil

- ☐ Dîner léger et agréable
- ☐ Routine du soir (relaxation, gratitude, respiration lente)
- ☐ Coucher avant minuit pour garantir un sommeil réparateur



Petit rappel final :

Chaque case cochée est un pas vers une Vie en Pleine Forme.
Progresser à votre rythme, avec bienveillance et constance. 🌱