

Comment avoir une routine saine



Pourquoi ne pas débuter ce mois-ci avec des astuces concrètes pour changer de vie ?

Personnellement, je n'aime pas les régimes ou les actions sur le court terme qui donnent peu de résultats. Je préfère de loin les habitudes qu'on met en place pour avoir des effets sur le long terme.

La Bible nous explique que notre corps est le temple de Dieu. Alors pourquoi ne pas en prendre soin !

"Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ?"

[1 Corinthiens 6.19](#)

Voici quelques habitudes que j'ai pu adopter, qui ont marché pour moi (à vous de tester) et qui ont boosté mon métabolisme :

- 1- Dormir au plus tard à 22 h 30 (le mieux 22 h 00)
- 2- Prendre de la mélatonine en cachets pour aider à dormir si besoin (ce n'est pas de la dépendance). La mélatonine est une hormone qu'on sécrète, elle améliore la qualité du sommeil et aide à se relaxer avant de s'endormir. Ainsi, elle réduit le temps d'endormissement (moi, je cogite souvent, ça m'aide grandement). Si vous avez des soucis de santé, consultez un docteur pour cela avant d'en prendre.
- 3- Boire de l'eau avec un demi-citron vert chaque matin (à jeun). Depuis que je fais cela, je ne suis plus malade. En voici quelques bienfaits : anti-oxydants, lutte contre les radicaux libres. Il est plein de vitamines C et B9, d'acide folique...
- 4- Faire du sport 3 fois par semaine. Je suis une maman de trois enfants, je gère mon entreprise, j'écris des livres et un livret par mois, mais il m'est indispensable de m'entretenir physiquement. Pour tenir le rythme. Les fois où je suis trop inactive, je me bloque le dos. Je ne me prends pas la tête à aller en salle (je déteste ça), je fais des séances chez moi, tôt le matin avant les dévotions. Je favorise des séances courtes (20 min max) au lieu de longues séances qui me découragent.
- 5- M'asseoir sur un ballon au lieu d'une chaise pour placer mon dos droit. Vous savez le gros ballon des femmes enceintes ? C'est celui-là. Cela m'oblige à avoir une bonne posture quand je suis sur l'ordinateur.
- 6- J'essaye (là, c'est le plus dur) de réduire le gluten. Pour le petit déjeuner, je fais un smoothie (bananes, fraises ou autre) ou un porridge avec des flocons d'avoine.
- 7- Lire au moins un livre par mois. Il y a de multiples bienfaits à la lecture dont un pour la mémoire.
- 8- Évidemment, lire sa Bible tous les jours, c'est la base !
- 9- Faire des pauses pour soi-même. Faites quelque chose qui vous ressource : lecture, film, une balade, se faire les ongles... C'est important de prendre du temps pour s'aimer et se faire du bien afin d'être rempli pour se donner aux autres.
- 10- Prendre le temps pour être en amoureux et avec ses enfants. Même si j'ai un planning chargé, mon mari et moi gardons des moments (le soir) ou quand les filles sont à l'école pour être en amoureux.

Si vous avez aimé cet article, sachez que vous pouvez retrouver d'autres astuces dans le livret d'août.

[Cliquez sur ce lien](#)

Marie Gufflet Lifestyle

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



179 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2023 -
www.topchretien.com