

# Plan hebdomadaire pour les débutants

nu<sup>3</sup>

## Lundi

- Journal de bord**  
Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui vous préoccupe ? Pourquoi êtes-vous reconnaissant ?
- Activité physique**  
Marchez 10 000 pas
- Alimentation**  
Moins de glucides le soir - à la place, légumes, poisson/viande, avocat

## Mardi

- Alimentation**  
Jeûne intermittent - jeûnez au moins 12 heures
- Activité physique**  
30 minutes d'activité physique dans la nature

## Mercredi

- Alimentation**  
Buvez au moins 2 litres d'eau
- Activité physique**  
Entraînement par intervalles - 30 minutes d'alternance entre rythme intensif et modéré. Consommez un shake de nu<sup>3</sup> Grass-Fed Whey après l'entraînement



## Jeudi

- Alimentation**  
Moins de glucides au petit-déjeuner - bulletproof coffee ou omelette aux épinards et à l'avocat
- État d'esprit**  
Bloquez du temps dans votre calendrier pour prendre soin de vous
- Régénération**  
Méditez 5 à 10 minutes

## Vendredi

- Activité physique**  
Mettez une alarme et bougez 5 minutes toutes les heures
- Régénération**  
Prenez votre dernier repas au plus tard 4 heures avant d'aller vous coucher et ne consommez plus de caféine à partir de 14 heures

## Samedi

- Alimentation**  
Aujourd'hui, mangez beaucoup de fibres (légumes & champignons) ainsi que des aliments probiotiques (kimchi & kéfir)
- Activité physique**  
Entraînement musculaire intensif avec squats, pompes & crunchs

## Dimanche

- Alimentation**  
Augmentez votre fenêtre de jeûne à 14, 16 ou 18 heures - selon la façon dont vous avez commencé le jour 2
- Activité physique**  
Faites une excursion à la campagne et passez la journée à l'air libre - à vélo ou à pied
- Désintoxication numérique**  
Aujourd'hui, renoncez complètement à votre smartphone, à votre tablette et autre

## Conclusion - clôture de la semaine

Le soir, regardez vos notes du jour 1 et prenez le temps de remarquez comment vous vous sentez aujourd'hui. Réfléchissez aux hacks qui vous ont fait le plus de bien et pourquoi. Planifiez votre prochaine semaine avec les mêmes mesures de biohacking, avec des nouvelles mesures ou avec des mesures supplémentaires.