

Jour 1

CE QUE TU RESSENS EST PLUS PUISSANT QUE CE QUE TU FAIS

Une vérité scientifique puissante:

La durée naturelle d'une émotion, c'est environ 90 secondes.
C'est la neuroscientifique Dr Jill Bolte Taylor qui le dit:
Si tu ressens une émotion et que tu ne l'entretiens pas mentalement,
elle traverse ton corps en 90 secondes. C'est tout.

Ce qui la fait durer des heures, des jours, des semaines?

Tes pensées. Ton mental qui tourne en boucle.
Le drame intérieur que tu laisses s'installer.

C'est ça, le début de ton "vieillir jeune".
Pas un plan strict.
Pas une discipline froide.
Mais une capacité émotionnelle solide, douce, et ancrée.

Durant cette année difficile, si je m'étais laissée envahir par la peur et le doute:

- J'aurais mal dormi (et le sommeil, c'est le pilier #1 de la santé).
- J'aurais probablement mangé mes émotions... en gras et en sucre, pas en protéines et légumes.
- J'aurais arrêté de bouger, de marcher, de respirer.
- J'aurais sombré dans l'anxiété, ce cyclone sournois qui t'arrache à toi-même.

Mais non.
Car j'ai des outils.
Des habitudes.
Et surtout, une vision: je suis la gardienne de mon énergie.

Jour 1

CE QUE JE VEUX T'AIDER À FAIRE CETTE SEMAINE?

Façonner ta destinée émotionnelle.

Sortir du mode automatique.

Ne plus être à la merci de ce qui t'arrive.

Mais devenir une femme qui choisit comment elle veut se sentir.

Et qui construit sa santé et sa joie de vivre... émotion après émotion.



Ton exercice du jour:

- Pendant les 5 prochains jours:

1- Observe-toi. Note toutes les émotions que tu ressens, sans filtre.

Que ce soit la colère parce que ton ado ne ramasse rien, ou l'amour quand ton chum te dit « Je t'aime ».

2- Identifie les déclencheurs.

Qu'est-ce qui provoque ces émotions? Quelles pensées? Quelles situations?

3- Trouve un antidote pour chaque émotion négative.

- Quel geste ou quelle pensée peut t'aider à changer ton état?
- Comment peux-tu rester aux commandes, même dans l'imperfection?

Et si tu as des questions, n'hésite pas à m'écrire

Les étapes

OBSERVE-TOI. NOTE
TOUTES LES
ÉMOTIONS QUE TU
RESSENS, SANS
FILTRE.

IDENTIFIE LES
DÉCLENCHEURS.

TROUVE UN ANTIDOTE
POUR CHAQUE ÉMOTION
NÉGATIVE.

A person with curly hair is shown from the back, looking up towards a bright, glowing sun or moon in a hazy sky. The person is wearing a light-colored tank top. The overall mood is inspirational and reflective.

**C'EST BIEN
DE CÉLÉBRER
TES SUCCÈS.**

**MAIS IL EST ENCORE
PLUS IMPORTANT
D'APPRÉCIER LES
ENSEIGNEMENTS
SUR TA ROUTE.**

Valérie Lancup

Jour 2

TON CORPS: LIEU DE SOUFFRANCE OU DE JOIE

Tu veux savoir le vrai secret pour vieillir jeune?

Ce n'est pas d'être "sportive".

Je ne l'ai jamais été. Et je ne le suis toujours pas.

Mais je me suis fait une promesse:

30 minutes de mouvement par jour, 6 jours sur 7.

Peu importe l'horaire. Peu importe la météo.

Peu importe les excuses.

Parfois, j'en fais plus.

2 à 3 fois par semaine, il m'arrive de bouger jusqu'à 90 minutes.

Mais je ne cours pas après la performance.

Je cours après la vitalité.

Et même cet hiver, en pleine tempête personnelle avec la maladie de mon chum, j'ai gardé mes 30 minutes.

C'était mon ancrage. Mon carburant. Mon respect de moi.



Ce que je veux que tu retiennes aujourd'hui:

Tu n'as pas besoin d'un plan d'entraînement militaire.

Tu as besoin de retrouver ton corps comme un lieu de JOIE.

Un espace vivant. Pas un champ de bataille.

Ta qualité de vie dépend de ton métabolisme.

Et ton métabolisme dépend de tes muscles et de ton oxygène.

Ce que la science nous dit:

Une étude de 2019 publiée dans *Frontiers in Psychology* montre que l'activité physique modérée, régulière, améliore la régulation du stress et la production de dopamine, ce qui renforce la motivation et la vitalité à long terme.

Une autre étude de 2022 (Harvard Medical School) souligne que l'entraînement à faible intensité, comme la marche soutenue, active la combustion des graisses, réduit l'inflammation et améliore la santé hormonale, sans épuiser le système nerveux.

Traduction:

Pas besoin de te tuer au gym pour transformer ta santé.

Tu as juste à apprendre à mieux bouger.

Forme physique VS Santé

On les confond trop souvent.

Mais l'un ne remplace pas l'autre.

Forme physique = Capacité à performer dans un sport ou un effort.

Santé = Tous tes systèmes (nerveux, hormonal, digestif, circulatoire...) fonctionnent de manière optimale.

Tu peux être en shape, mais dépressive.

Musclée, mais inflammée.

Mince, mais sans énergie.

Donc avant de viser des cuisses fermes, vise un corps fonctionnel, joyeux, vivant.

Pourquoi ça ne marche pas toujours...

Tu crois peut-être bien faire en “t’entraînant fort”...

Mais si ton rythme cardiaque est trop élevé, tu brûles du glycogène (sucre) au lieu de la graisse.

Tu entretiens le stress, les fringales, les blessures.

Et tu épuises ton corps.

La solution: bouger intelligemment

Ce que tu veux, c’est de l’oxygène dans ton corps.

Des mouvements modérés, réguliers, doux mais soutenus.

Exemples:

- Pickleball > Tennis
- Marche rapide > HIIT intense
- Yoga doux > Crossfit sauvage

Le bon rythme cardiaque pour la santé métabolique = $180 - \text{ton âge}$. (Ex. pour moi : $180 - 52 = 128$ bpm)

Si tu prends des médicaments ou que tu es sédentaire, enlève encore 10.

Ton corps te parle. Voici ce qu’il te dit:

Tu bouges ET tu te sens mieux après?

Super, tu es dans la zone santé.

Tu bouges ET...

- Tu es plus fatiguée
- Tu manges n’importe quoi après
- Tu fais des blessures
- Tu es raide, ballonnée, irritable...

Alors non, ce n’est pas de la santé.

C’est de la performance déguisée.

Ton corps mérite la joie, pas le combat.

Tu n’as pas à souffrir pour être en forme.

Tu peux même prendre plaisir à bouger, je te jure.

Tu peux même te trouver belle en bougeant.

Ce n’est pas réservé aux autres.

Ton exercice du jour:

- Pendant les 5 prochains jours:

1- Observe tes habitudes actuelles:

Quand tu bouges, est-ce que tu entretiens ta santé ou tu la sabotes?

2- Décide que ta santé passe en priorité.

Pas demain. Maintenant. Bouge 30 minutes.

3- Fais le test glycogène / graisse:

- Fatigue chronique?
- Fringale après le sport?
- Sautes d'humeur?
- Résultats qui stagnent malgré tous tes efforts?

Si tu coches OUI à plusieurs... ralentis. Respire. Réaligne.

4-Trouve-toi une montre avec rythme cardiaque.

(La mienne m'a coûté 40\$. Elle est parfaite, simple et efficace.)

5- Fais ton plan.

30 minutes par jour.

Rythme cardiaque ajusté.

Plaisir > performance.

6- Fais de l'activité physique une PARTIE DE TON IDENTITÉ.

Pas un truc que tu fais "quand tu as le temps".

Mais quelque chose qui fait partie de toi. Tu es cette femme qui vieillit jeune. En mouvement. En pleine puissance.

Donc, le guide pour ta santé, ce n'est pas ton âge.

C'est ton engagement. À bouger autrement. À prendre soin de ton corps avec respect et constance.

Tu n'as pas à devenir fragile avec les années.

Tu peux avoir de l'énergie, de l'endurance, de la vitalité.

Pas pour entrer dans un moule.

Mais pour vivre. Profondément. Intensément. Librement.

Pour pouvoir dire oui à tout ce que la vie veut encore t'offrir.

Ta fontaine de jouvence? Elle existe.

Elle s'active un pas à la fois. Une décision à la fois.

Et si tu veux que je t'aide à l'activer, viens me le dire.

Je te partagerai mes outils chouchous, ceux qui font toute la différence, sans t'épuiser.

Et si tu as des questions, n'hésite pas à m'écrire

7 JOURS POUR BOUGER SAINEMENT

Détermine les activités qui te font plaisir

SEMAINE DU

TES ACTIVITÉS POUR
BOUGER DANS LE PLAISIR

	D	L	M	M	J	F	S
01	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

OBSERVE CE QUI EST PLUS JOYEUX