



LE PROTOCOLE DU MATIN

5 habitudes basées sur la neurobiologie pour doubler
votre énergie avant 9h00.

PAR INES • BIOTECHNOLOGUE • [CELLFMADE.COM](https://cellfmade.com)

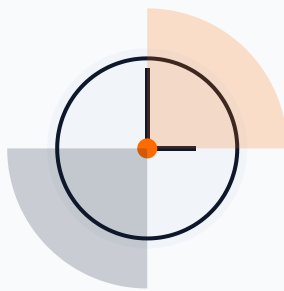
Pourquoi ce guide ?

Se réveiller fatigué n'est pas une fatalité. C'est souvent le résultat d'une désynchronisation biologique.

Votre corps est une machine rythmique. Si vous lui donnez les bons signaux au bon moment, il produit naturellement l'énergie dont vous avez besoin.

Ce protocole n'est pas une "routine miracle" d'influenceur. C'est l'application directe des principes de **chronobiologie** et d'**hydratation cellulaire**.

"Appliquez ces 5 étapes pendant 7 jours, et observez la différence."



1. L'Hydratation Électrolytique (07:00)

Le corps se réveille en déshydratation nette après la nuit. Boire de la caféine de suite aggrave la situation.

⚡ L'ACTION

L'Action : Buvez 500ml d'eau tiède avec une pincée de sel de qualité et un demi-citron.

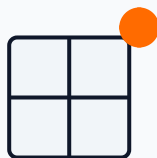


2. La Lumière "Morning Lux" (07:15)

Le signal neurobiologique n°1 pour stopper la mélatonine et activer le cortisol.

⚡ L'ACTION

L'Action : Sortez dehors (ou fenêtre ouverte) pendant 5 à 10 minutes sans lunettes.



3. Le Mouvement (Thermogénèse)

Une courte hausse de température centrale pour lancer le métabolisme.

⚡ L'ACTION

2 minutes d'effort intense ou 10 squats et 10 pompes.

4. La Règle des 90 minutes (Caféine)

Laisser l'adénosine (fatigue) s'évacuer naturellement pour éviter le crash de 14h.

⚡ L'ACTION

L'Action : Attendez **90 minutes après le réveil** avant votre premier café.



5. La Douche (Le finish)

Une courte exposition au froid libère dopamine et noradrénaline.

⚡ L'ACTION

L'Action : Terminez votre douche par **30 à 60 secondes d'eau froide**.

La Note de la Biotechnologue

Ce protocole n'est pas "magique", il est physiologique. L'hydratation saline réactive la pompe sodium-potassium des neurones. La lumière du matin synchronise votre horloge interne (noyau suprachiasmatique). En respectant ces bases, vous parlez directement le langage de votre corps.

VOTRE CHECKLIST

Imprimez cette page et collez-la sur votre frigo.

- ☐ **07:00** Réveil (Pas de téléphone !)
- ☐ **07:05** 500ml Eau + Sel + Citron
- ☐ **07:15** Lumière du jour (5-10 min)
- ☐ **07:25** 20 Squats (Mouvement)
- ☐ **07:30** Douche (Finir par froid)
- ☐ **08:30** ☕ Premier Café autorisé

VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN ?

Pour passer au niveau supérieur (suppléments, tech, biohacking), retrouvez mes analyses complètes.

[ACCÉDER À CELLFMADE.COM](https://cellfmade.com)