

Le Guide Découverte du Biohacking

3 ACTIONS À FAIRE TOUT DE SUITE
POUR AVOIR PLUS D'ÉNERGIE

www.annetrager.com



PLUS D'ÉNERGIE | PLUS DE FOCUS | PLUS VOUS

Imaginez, juste un instant, que vous ayez l'esprit clair plus souvent. Que vous puissiez puiser dans une réserve d'énergie quasi sans limite. Que vous soyez plus productif et de meilleure humeur. Imaginez une vie où vous dormez comme un bébé, où vous n'avez plus de fringales ingérables, et où vous vous sentez en pleine forme en permanence, pour faire face aux changements, faire vivre votre motivation, et atteindre vos objectifs.

C'est possible !

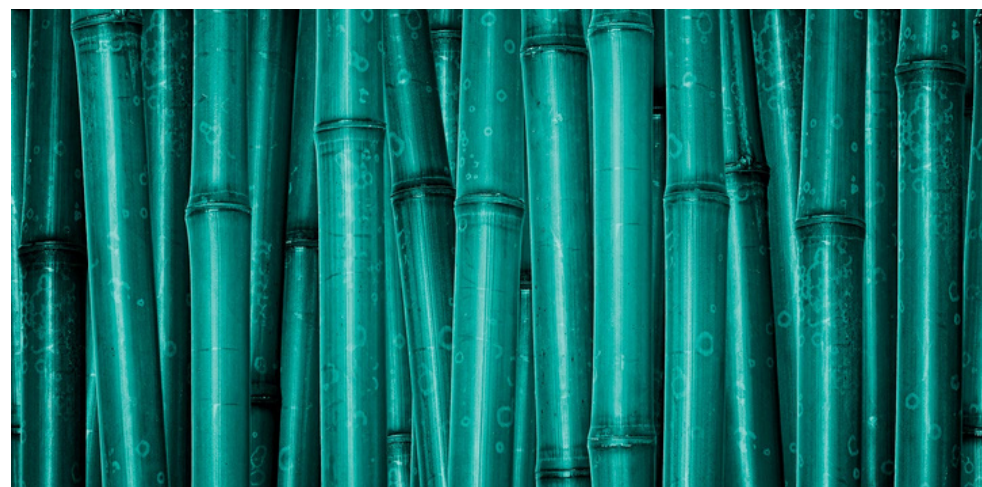
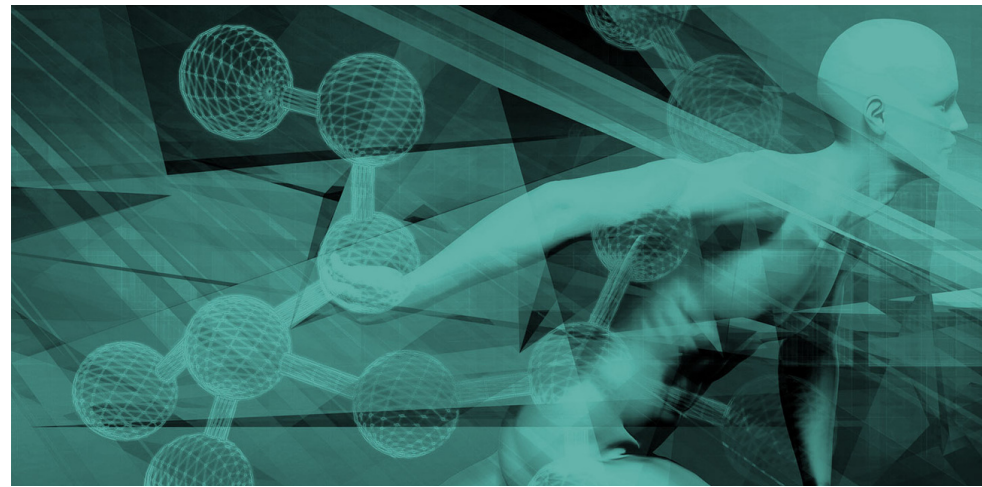
Comment quittez votre mode « par défaut » pour accéder à votre plein potentiel à tout instant, sur demande ?

Je vous propose de commencer par 3 « hacks » qui sont des actions à l'impact multi-supérieur à l'effort demandé. J'ai fait le tri pour vous, suite à plus de 25 ans de quête de bien-être et de performance, en passant par la science et les pratiques traditionnelles.

Le Biohacking, c'est quoi ?

Notre cerveau à deux objectifs de base : assurer la survie et dépenser le moins d'énergie possible pour pouvoir réagir en cas de danger. Le biohacking se base sur cet état de fait en proposant **des actions et des choix qui ont un maximum d'impact avec un minimum d'effort**, ce que j'appelle le principe MIME. Comme le principe de Pareto—la loi des 80-20 où environ 80% des effets sont le produit de 20% des causes—le biohacking se focalise sur les 20% qui ont le plus d'effet. **C'est l'art et la science d'optimiser son corps, son mental et son environnement pour atteindre un état de performance optimal.**

Pourquoi ? Parce que je sais que vous avez envie de tout faire, de vivre pleinement dans ce monde de plus en plus riche d'expériences. Je sais que vous voulez avoir l'énergie et l'envie. Je sais aussi que souvent, il faut pas grande chose, par exemple, un MIME, un *hack*, pour retrouver la force qui est en chacun·e. Et je sais que quand nous le retrouvons, nous nous sentons bien, et nous créons un futur plus positif et optimiste, qui correspond à notre potentiel inné.



Le choix

Nous avons une tendance à accepter notre situation, quelle qu'elle soit. Ça fait partie de notre manière d'être heureux : le cerveau ajuste sa définition du bonheur. Et comme ça, au fur et à mesure, nous commençons à trouver que c'est normal d'être fatigué·e tout le temps, d'avoir mal ici et là... Le cerveau va même s'organiser pour dire « je suis mieux comme ça »...

En fait, vous avez le choix. Je fais le tri pour vous guider dans la compréhension et la prise en main de votre corps et de vos pensées pour retrouver un fonctionnement optimal. Le choix vous appartient. Le défi que je vous propose de réussir ? Trouvez le temps, prenez la décision, et transformez la théorie en pratique.

La base

C'est simple. Il s'agit de passer en revue votre écosystème—votre corps, votre mental, et votre environnement. Vous êtes à la recherche de votre kryptonite—pour Superman, la kryptonite annihile tous ses superpouvoirs... vous aussi, vous en avez dans votre vie. Il s'agit aussi d'identifier ce qui vous nourrit, votre soleil à vous. Diminuez le premier. Augmentez le second. Le principe est commun et l'art de s'en servir est propre à chacun.

L'expérimentation

Le biohacking est une approche d'auto-expérimentation dans laquelle, petit à petit, vous optimisez votre corps, votre mental, et votre environnement. C'est comme un jeu. Dans ce document, je vous donne 3 expérimentations à essayer. Trois *hacks* qui éclaircissent les pensées et boostent votre énergie. En soit, cela suffit pour vous donner un avantage sur les collègues.

Hack no. 1



ÉLIMINEZ LA KRYPTONITE DE VOTRE ALIMENTATION

Vous êtes unique au monde dans votre propre écosystème, et ce système s'organise autour de votre corps. Pour fonctionner, le corps a besoin de se nourrir avec une alimentation équilibrée, variée, de saison, mangée avec plaisir, et appréciée en compagnie des gens que vous aimez. Mais il y a tout de même des aliments qui nous épuisent et d'autres qui nous nourrissent. Comment faire le tri ?

Pendant 15 jours minimum (et jusqu'à 30 jours), supprimez les éléments qui sont inflammatoires et éventuellement réactifs (voir la liste ci-après) de votre régime alimentaire. Pendant ce temps, soyez très attentif·ve à ce que vous ressentez pour déterminez vos sensibilités—les aliments qui vous font vraiment du bien et ceux qui vous épuisent ou qui ne vous apportent rien. Après la période de 15 à 30 jours, vous pouvez réintroduire ce que vous voulez, toujours en faisant attention à l'effet sur vous.

Écoutez votre corps après chaque repas et deux à trois heures plus tard. Notez chaque jour les réactions produites sur votre digestion, votre énergie et votre humeur.

À ÉLIMINER

- Tous les sucres raffinés*
- Les céréales (blé, maïs, etc.) dans toutes leurs formes**
- Les produits laitiers***
- Les huiles végétales, sauf l'huile d'olive et l'huile d'avocat
- Les aliments transformés

QUE MANGER?

Mangez plus de gras, une quantité raisonnable de protéines, tous les légumes verts que vous voulez, et réduisez votre consommation de glucides, y compris de fruits (c'est du sucre—réduisez-les à 1 à 2 portions par jour, en choisissant des fruits avec peu de fructose comme des myrtilles). Mangez les glucides et les fruits en fin de journée. Attention : pas n'importe quel gras ! Appréciez l'avocat, l'huile d'olive, les amandes, l'huile de coco, le beurre, la viande, le saumon sauvage, des sardines... Évitez les huiles transformées et chauffées. Et augmentez les lipides petit à petit.

* Éliminer le sucre sous toutes ses formes. C'est inflammatoire. C'est addictif. Ça n'a aucun effet positif à long terme : il est responsable de déséquilibres métaboliques qui sont les causes du diabète, de l'obésité, et même d'Alzheimer. Attention, pour l'éliminer, il faut lire les étiquettes de tout. Vous pouvez remplacer par du Xylitol (un alcool de sucre d'un arbre qui ne produit pas de pic d'insuline) ou la stevia.

** Par la force des choses, vous allez manger moins de féculents. Préférez une consommation de glucides au dîner (et choisissez ceux qui contiennent peu de toxines, comme le riz blanc ou la patate douce) pour aider votre corps à réinitialiser sa leptine et à maintenir la santé de votre système digestif.

*** Sauf le beurre. Si vous avez un besoin absolu de produits laitiers, remplacez les produits laitiers de vache par des produits laitiers à base de lait de brebis ou de chèvre. Vous pouvez aussi remplacer le lait par le lait de coco (sans sucre) ou le lait d'amande (sans sucre). Évitez le lait de soja.



Hack no. 2



OCCUPEZ-VOUS DE VOTRE NERF VAGAL

Le mental passant par le corps, et le nerf vagal... hé bien, c'est le nerf de la guerre. 😊 C'est le nerf le plus long du corps qui influence tous les organes, et c'est celui qui nous permet de passer d'un état de stress à un état de détente. Il faut s'en occuper.

- **Respirez.** Il existe un lien entre la respiration et la fréquence cardiaque, modulée par le nerf vagal. Les respirations profondes augmentent le tonus vagal. Quand on est en danger et stressé·e, on respire par la bouche et de façon rapide. Entraînez votre corps à une respiration de relaxation—lente, par le nez, en gonflant le ventre.
- **Chantez, fredonnez, ou gargarisez.** Ces actions tonifient le nerf vagal.
- **Prenez une douche froide.** Si, si. Le matin. En insistant sur le visage et le haut du torse, où vous avez le plus de récepteurs du froid. Faites-le pendant trois matins de suite au minimum. Vous allez me détester au début, mais après, vous remarquerez une vraie sensation de bien-être. Le froid réduit l'inflammation, tonifie le nerf vagal, améliore le sommeil... tout pour plaire.



Hack no. 3



CONSTRUISEZ UN ENVIRONNEMENT PROPICE À VOS OBJECTIFS

Regardez autour de vous—faites le tour des gens que vous côtoyez, les activités que vous faites, les choses que vous avez chez vous, les routines que vous avez en place. Cet environnement a un impact énorme sur votre énergie et, par conséquent, sur vos envies et motivations. Même la volonté dépend de notre niveau d'énergie—un manque de volonté n'est pas un défaut de personnalité, mais un déficit d'énergie.

Comment construire un environnement qui vous nourrit ? Accordez-vous le droit d'arrêter de faire ce qui vous épuise et de faire plus de ce qui vous nourrit. Cela paraît évident, et pourtant nous avons tendance à nous infliger beaucoup d'obligations. Soyez honnête.



L'ENVIRONNEMENT

OÙ COMMENCER ?

- **Nettoyez la cuisine.** Garder la kryptonite chez vous rend le hack no. 1 quasiment impossible. Faites le tour de la cuisine. Jetez les produits préparés, pleins de sucre, d'huiles végétales, de céréales, et de gluten. Virez les chips, les bonbons, les soda, les plats préparés, les huiles végétales et les graines.
- **Désactivez les alertes automatiques sur vos téléphones et tablettes,** ce qui est de loin le hack le plus simple et le plus efficace pour réduire de façon quasi-instantanée notre niveau de stress et pour augmenter notre capacité de concentration.
- **Organisez-vous pour aller dehors, au soleil** (ou dans la lumière naturelle s'il y a des nuages), 10 à 15 minutes tous les matins pour caler votre rythme circadien, ce qui aura des bénéfices pour... tout! Pour aller plus loin, sortez également pour voir le coucher du soleil.
- **Réduisez la fatigue liée aux prises de décisions.** Chaque décision prise tout au long de la journée consomme de l'énergie, épuise la volonté, et ajoute à la charge de stress. Simplifiez votre vie, planifiez, et délégez pour avoir moins de choix à faire.



À vous de jouer...

Essayez ces hacks pendant au moins 15 jours pour voir si vous ressentez une différence. Si vous voulez aller plus loin, continuez pour atteindre au moins 21 jours, ce qui est un temps moyen pour établir les bases d'une habitude. Les habitudes sont des hacks. Une fois l'habitude créée, le cerveau n'y pense plus et dépense moins d'énergie, comme il aime.

Je vous relance le défi : trouvez le temps, prenez la décision, et transformez la théorie en pratique.

PLUS D'ÉNERGIE | PLUS DE FOCUS | PLUS VOUS



Pourquoi un coach ?

Avec Internet, nous avons tous accès à un monde entier d'information et toutes les astuces du monde pour se développer et avancer, et pourtant, comment faire le tri ? Par où commencer ? Comment se motiver et tenir dans le temps ? Avec qui construire son plan d'action ? Nous avons tous besoin d'une personne avec laquelle «ne pas savoir», un allié qui ne les juge pas, à qui l'on peut vraiment parler.

C'est justement là que le coach intervient. Un coach vous permet d'atteindre un plus grand niveau de conscience, une capacité à changer de perspective et d'accéder à des ressources internes pour atteindre vos objectifs.



WWW.ANNETRAGER.COM

+33 6 81 01 98 35

Pas à pas

Je vous aide à faire le tri. Je simplifie le complexe et vous guide vers les actions les plus efficaces pour vous, étape par étape. Je vous permets de sortir de votre tête et d'arrêter d'être votre propre obstacle. Je vous soutiens, je vous encourage et je vous donne des nouvelles clés.

Découvrir

Cliquez ci-dessous pour programmer une séance découverte gratuite.

[SÉANCE DÉCOUVERTE](#)