

## Thé

Demie vie 6 à 8 heures : effets plus long mais plus progressifs

Pic 60 à 90 minutes plus tard

L-Théanine : effet plus long, stimulation plus douce avec moins de pic

Thé noir = 40-70mg de caféine

Vert = 20-50mg de caféine

Blanc = 10 à 30mg

Matcha 60 à 90mg

### Avantages :

moins d'effet coup de fouet et crash

Moins de reflux gastrique

Moins d'accoutumance et de dépendance

Mixer les deux : possible

Favorise la stimulation longue

Moins de dépendance au café

La L-Théanine diminue l'anxiété et la nervosité du café

PROTOCOLE CAFE	PROTOCOLE THE	PROTOCOLE CAFE + THE
<p>Reveil 7h sans café</p> <p>Café 9h -10h</p> <p>Café 13h</p> <p>Dernier café vers 16h max vers 18h si métaboliseur rapide</p>	<p>Reveil 7h sans thé</p> <p>Thé à 10h</p> <p>Thé vers 14h</p> <p>Thé vers 16h-17h</p> <p>Dernier thé vers 18/19h</p>	<p>Reveil sans rien</p> <p>Café à 8/10h pour le coup de boost</p> <p>Thé en milieu de matinée 10h30/11h</p> <p>Café ou thé à 13-14h (café si besoin de boost, thé si besoin de prolonger l'effet)</p> <p>Thé léger vers 16h-17h</p>



+



# BONUS TURBO BOOST EXPRESS

Café

Sieste de 20/25 minutes max pour éviter le sommeil profond

Reveil en bombe

**SI IMPOSSIBILITÉ DE S'ARRÊTER DE CONSOMMER :  
LE SOIR DÉCAFFÉINÉ OU TISANE/ROIIBOS**

## **Manger des aliments riches en oméga-3**

Exemples : Poisson gras (saumon, sardines), graines de lin, noix, huile de colza.

Améliore la concentration et la mémoire

Sinon supplémentation possible (compléments en libre vente)

## **Éviter les excès d'aliments lourds et trop riches avant un concours**

Pourquoi ? : Les aliments lourds (plats trop gras, fritures) ou riches en sucre peuvent entraîner des pics de glycémie suivis de baisses d'énergie, ce qui peut nuire à la performance mentale.

Conseil : Préférez des repas légers avec des légumes, des protéines maigres (poulet, poisson, tofu) et des glucides complexes (riz complet, patates douces, quinoa).

## **Des aliments pour booster l'humeur et réduire le stress**

Aliments recommandés : Chocolat noir, bananes, avocat, épinards, graines de tournesol.

Pourquoi ? : Ces aliments contiennent des éléments qui favorisent la production de sérotonine (hormone du bien-être) et réduisent l'anxiété.

## **Activité physique**

1) 15 à 20 minutes de marche matin et soir

Activité physique d'intensité élevée 15 minutes/j

2) 20 minutes de marche matin et soir

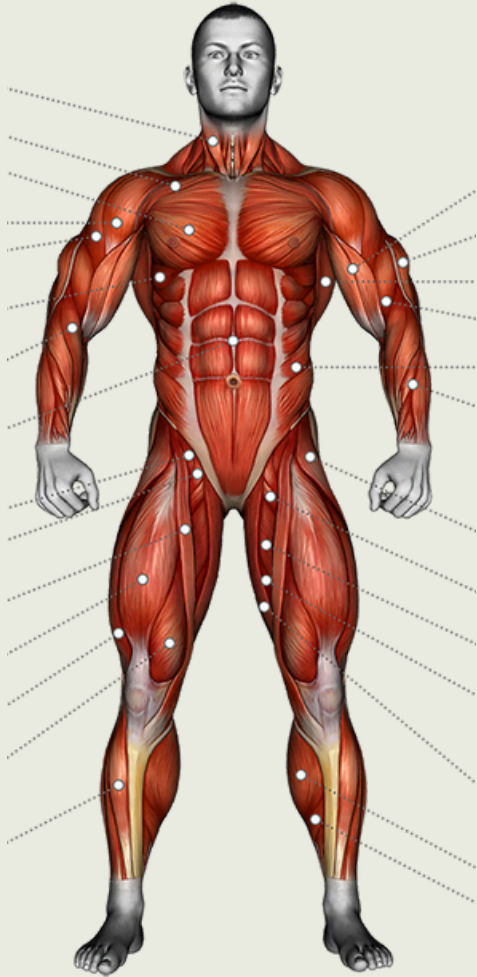
Activité physique d'intensité modérée une demi heure

3) 25 minutes de marche matin et soir

# LA GESTION DU STRESS ET DU MORAL

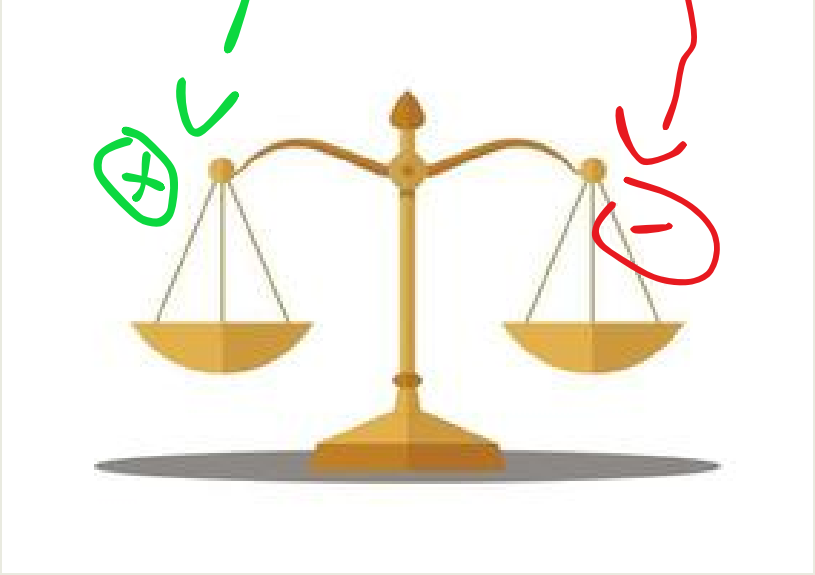
FACTEURS INTERNES

PSYCHÉ  
+  
CHIMIE INTERNE



HUMEUR  
ET  
STRESS

FACTEURS EXTERNES



Facteurs internes : chimie interne

Les 4 hormones qui agissent sur l'humeur



# HORMONES DU BONHEUR



## DOPAMINE

Faire du sport  
Dormir 7h à 9h par jour  
Fêter ses petites et grandes victoires



## OCYTOCINE

Méditer  
Faire une bonne action  
Faire un câlin



**LACHER PRISE**  
*sur le mental*

**SEROTONINE**  
Profiter de la nature  
Penser aux bons moments  
Faire du sport  
Pratiquer la gratitude

## ENDORPHINE

Loisirs créatifs  
Rire, chanter, danser  
Musique



Carole

STRESS AIGU :



Le stress aigu :

Sensation de **danger immédiat, inconfort et impression de mal-aise** ou de danger

Chimie immédiate et croyance immédiate

Comment le gérer ?

Respiration et pleine conscience

Méthode de gestion du stress basée sur la TCC

Le stress chronique :

Sensation de stress sur plusieurs mois

A quoi est lié ce stress ?

Le plus souvent aux **croyances chroniques** et au **dérèglement chimique**

Dérèglement chimique : à travailler sur le bien être au long termes par le sport et le mode de vie

Le dérèglement des pensées : TCC

APPARTÉ CROYANCE :

Et si je loupe après tout ?

Ce qui compte sont les efforts

La méthodologie

Regret = ne pas avoir essayer à 100%

On ne peut pas faire plus que 100%



"Follow these precepts and you will revolutionize your life. Read this book!"  
—Steven Pressfield, author of *The War of Art* and *Gates of Fire*

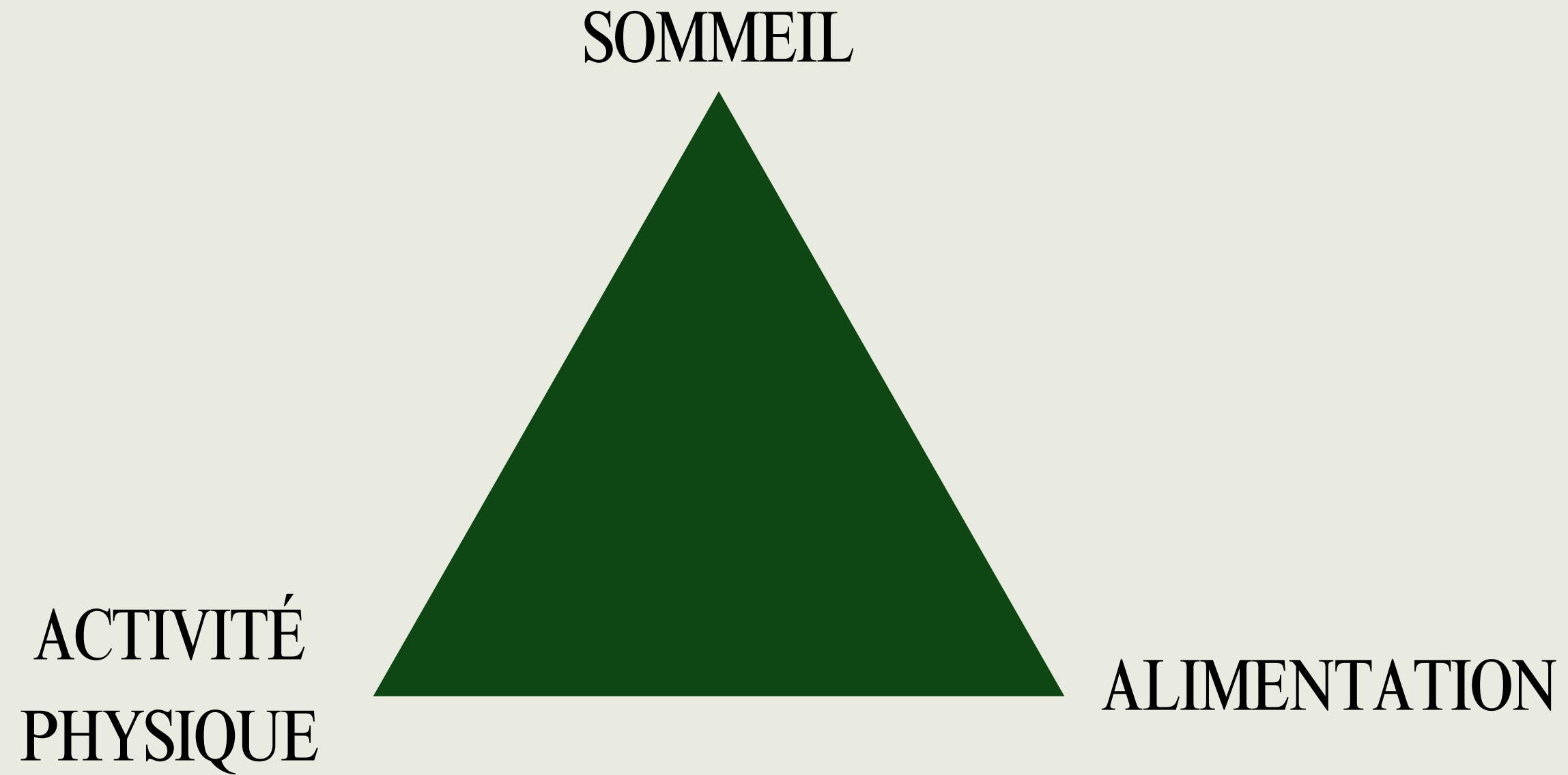
**THE  
OBSTACLE  
IS THE WAY**



**RYAN HOLIDAY**

Bestselling author of *Trust Me, I'm Living*

# SYNTHESE : LA TRIFORCE DU BIEN-ÊTRE



## AU TOTAL :

- Sommeil
- Alimentation
- Activité physique

## Permettent :

- Pleine conscience et gestion du stress
- Amélioration du moral
- Amélioration des performances cognitives

## Au total :

- Meilleur bien être
- Possible amélioration des performances

LA GESTION DE L'ANGOISSE AIGUE  
DEUX MÉTHODES

# 1) La Respiration

But : calmer le système nerveux rapidement, recentrer l'attention.

Quand : juste avant de prendre la parole en public.

Comment faire :

Inspire pendant 4 secondes par le nez.

Expire pendant 6 secondes par la bouche.

Répète pendant 1 à 2 minutes (ou 5 cycles minimum).

 Pourquoi ça marche : Cela active le système nerveux parasympathique (celui de la détente), ralentit le rythme cardiaque, et réduit l'adrénaline.

## 2) La méthode du “scan corporel” (méditation) :

But : relâcher les tensions accumulées, améliorer la conscience corporelle et la détente.

Quand : en amont d’un événement stressant ou en routine quotidienne.

Comment faire (5-10 minutes) :

Assieds-toi confortablement ou allonge-toi.

Ferme les yeux et porte ton attention sur ta respiration.

**Passes mentalement en revue ton corps, zone par zone (de la tête aux pieds ou l’inverse).**

À chaque zone, observe les sensations, et relâche consciemment les tensions.

 Pourquoi ça marche : En dirigeant l’attention sur le corps, on sort des ruminations mentales et on installe un état de calme.

A ESSAYER CHEZ VOUS

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**