

# ROUTINES MATINALES

*Pour un démarrage plein d'énergie !*



**CADEAU**  
**30 Routines Matinales**  
*(Extrait du challenge de 30 jours :  
Modélisez  
votre routine matinale)*

*Par David Germeau*  
*Créateur de programme Santé*

IN SHAPE  TO GROW



[www.davidgermeau.com](http://www.davidgermeau.com)



# DAVID GERMEAU

## DESIGNER DE PROGRAMMES SANTÉ

Le bien-être **global** sur mesure !

**Formateur des futurs professionnels du bien-être :** Enseignant chevronné, David forme et partage son savoir-faire avec des acteurs clés du bien-être de demain.

**Coach des organismes et des entrepreneurs :** Compagnon de réussite pour les entreprises et les entrepreneurs, David les guide vers l'amélioration du bien-être de leurs équipes et de leur environnement professionnel.

**Créateur de programmes de santé personnalisés pour particuliers :** À l'écoute de vos besoins spécifiques, David développe des programmes sur mesure pour optimiser votre santé et votre qualité de vie en tant que nutritionniste, entraîneur et spécialiste des sciences du bien-être.



2000+ élèves en formation de coaching santé



1000+ clients à travers le monde



Créateur de la Modélisation Optimale de la Santé - Style "Canvas"



3500+ fidèles abonnés



Auteur du livre :  
Le Graal du Voyageur Moderne



Un podcast : In shape To grow  
Une santé holistique pour plus de résilience.



Créateur d'un jeu style « Trivial Pursuit » de 500 questions

Suivez son quotidien sur



# Le challenge

**30 JOURS POUR CHANGER LE RYTHME DE VOS JOURNÉES !**

## Pourquoi un challenge ?

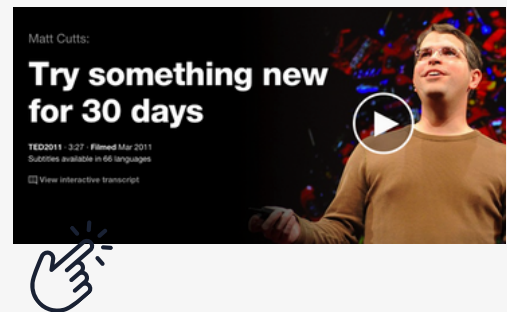
Car permet le développement de la discipline et de la persévérance : En s'engageant à atteindre un objectif sur une période prolongée, on cultive des habitudes saines et on apprend à gérer son temps et ses ressources de manière plus efficace.

## Pourquoi 30 jours ?

Une étude britannique publiée dans le Journal européen de psychologie sociale a cité 66 jours comme étant le temps moyen pour adopter de nouvelles habitudes (avec une fourchette allant de 18 à 254 jours).

30 jours se situent donc dans la tranche inférieure nécessaire pour créer une habitude, mais la période sera suffisamment courte pour permettre à chacun de se lancer sans crainte !


Découvrez le TEDex de Matt cutts à 1,8M de vues intitulé « Try something new for 30 days ! » et qui explique très bien le phénomène.



## Envie de vous lancer le défi ?

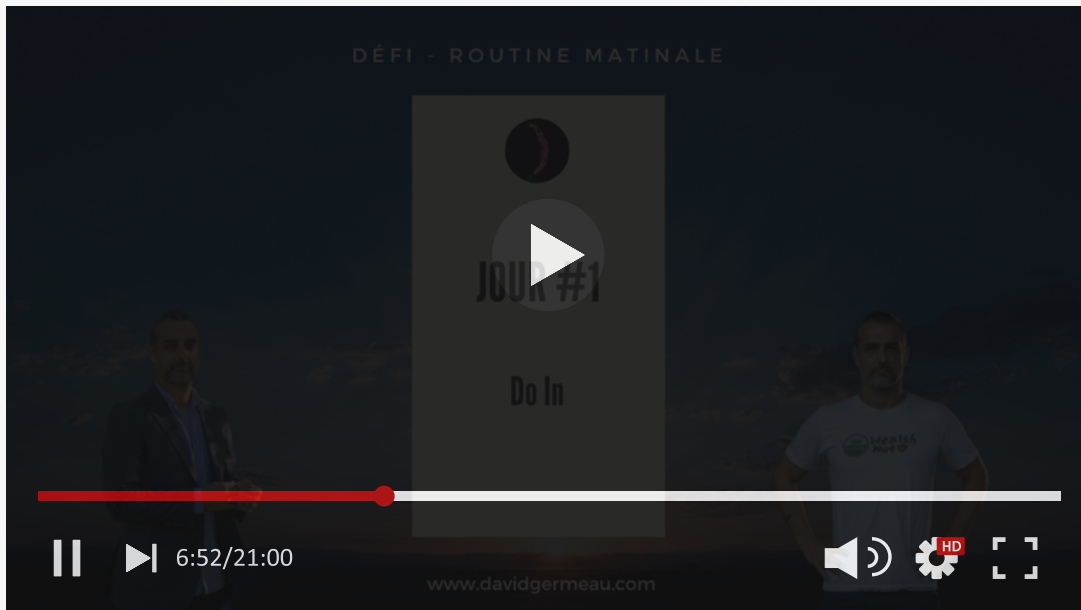
Il vous est proposé à 69€ avec en plus des 30 propositions de routines de la page suivante :

- Un webinaire de 67 min pour modéliser votre routine matinale personnelle et optimale !
- 7 recettes de smoothie pour des petits-déjeuners facile & digeste
- Un ebook de 23 pages pour comprendre :
  - L'importance des protéines le matin
  - Les bénéfices et progressions possibles de la thérapie par le froid
  - La création d'un smoothie parfait !

Contactez-moi sur 

# Routines Physiques

30 JOURS POUR CHANGER LE RYTHME DE VOS JOURNÉES !



## 30 jours - 30 options de routine physique sans matériel (\*)

- Session #1 : Do-In
- Session # 2 : Zones - Chakras
- Session # 3 : Tonification
- Session # 4 : Braingym
- Session # 5 : Chi gong Swing
- Session # 6 : Bouncing style
- Session # 7 : Activation lymphatique
- Session # 8 : Pendiculation
- Session # 9 : Warrior tai-chi
- Session # 10 : Turkish get-up
- Session # 11 : Yoga du thorax
- Session # 12 : Squats variations
- Session # 13 : Chaine postérieure
- Session # 14 : Shake shake shake !
- Session #15 : Tonus nerf vague
- Session #16 : Salutation au soleil
- Session #17 : Relaxation nuque
- Session #18 : Rocking chi gong
- Session #19 : Variations de pompes
- Session #20 : Travail postural
- Session #21 : Mabu - Chi gong
- Session #22 : Des abdos debout
- Session #23 : Variations du pont
- Session #24 : Yoga du guerrier
- Session #25 : Air squat
- Session #26 : Les 5 tibétains - Yoga
- Session #27 : Woodshops énergie
- Session #28 : Power breath !
- Session #29 : Auto-massage (\*)
- Session #30 : Marche circadienne



Seule routine avec du matériel : une balle de tennis

© DAVID GERMEAU 2024

# David Germeau

HEALTH PLAN DESIGNER



En tant que créateur de programme Santé, je vous propose un accompagnement global en tant qu'entraîneur, nutritionniste et spécialiste des sciences du bien-être (sommeil, gestion du stress, de la douleur ...). Tous mes accompagnements débutent par une évaluation de votre physiologie et de vos habitudes. Evaluation ADN également disponible.

## 3 formules d'évaluations :

- « Découverte » : Système digestif
- « Essentielle » : Systèmes digestif et , hormonale
- « Vitale » : Systèmes digestifs, hormonales et nerveux

Egalement disponible : votre modélisation optimale

## 3 formules de suivi :

- « Découverte » : 12 sessions de 20min de coaching
- « Essentielle » : 12 sessions de 30min de coaching
- « Vitale » : 12 sessions de 60min de coaching

## En entreprise :

- Conférence & atelier sur la gestion du stress



Ils m'ont fait confiance



# Témoignages

Ayant pu bénéficier des conseils et accompagnements de David, je ne peux que me féliciter des résultats obtenus. Son approche très professionnelle est à la fois structurée et souple. Très globale aussi, depuis les questionnaires de clarification de l'état général et des objectifs, en incluant alimentation, gestion de la vie quotidienne et pratique d'exercices appropriés bien sûr. On devrait tous apprendre à mettre en place ce genre de discipline intégrale pour être plus en forme, plus vivants, plus focus...



Pierre - Conseiller en intelligence collective des organisations et en communication & auteur

David m'inspire dans mes recherches. Il m'aide dans mes orientations nutritionnelles, sportives, mais aussi sur mon travail mental pour optimiser ma récupération. Il est aussi présent pour mes doutes pour gérer mon stress me booster quand j'en ai besoin. En résumé il est un super super coach.



Dji - Coach Sportive

David est un excellent coach spécialisé notamment dans l'accompagnement corps santé esprit. Très dynamique également et en connexion avec l'humain et l'entreprise.



Yves - Trainer Supervisor Mentor Psychotherapist - APEC asbl - CoDirector IEPRA

Merci à David pour ces précieux conseils et sa capacité à déclencher un passage à l'action quand il y a une baisse de moral 🙌.



Alex - Coach sportif & nutrition

 Autres témoignages sur linkedin