

6 astuces pour se réveiller en forme !

Pour **être en forme le matin** après une mauvaise nuit, voici 6 astuces simples à faire chez vous, pour bien tonifier et bien commencer une belle journée.

Adopte une nouvelle routine matinale !

J'y vais !



Découvrez avec %base% votre morning routine

Un bol d'air



Ouvrez les volets : laissez entrer la lumière ! Étirez-vous et inspirez profondément, bloquez votre respiration le plus longtemps, puis expirez lentement, 3 fois de suite.

[Je découvre](#)

Exercice matinal



Étirez une jambe, pliez l'autre jambe et attrapez la cheville dans votre main. Tirez-la en arrière. Allongez le cou et la tête. Tenez quelques secondes, relâchez, 4 fois.

[Je découvre](#)

Gym à faire dans son lit



Jambes fléchies, bras tendus derrière la tête, inspirez. En expirant, poussez les genoux vers la droite ; la tête et les bras vers la gauche. Puis faire la torsion inverse.

[Je découvre](#)

Réveil tonique



Montez sur la pointe des pieds, levez les bras à la verticale, comme pour toucher le plafond. Redescendez les bras et les talons. A faire 4 fois en respirant lentement.

[Je découvre](#)

Infusion matinale au citron



Des feuilles de basilic, de romarin, de thym et de sarriette dans 1/2 litre d'eau bouillante. Infusez pendant 10 min avec le jus d'un demi-citron. Sucrez avec du miel.

[Je découvre](#)

Infusion stimulante



Du gingembre râpé, de la cannelle, des feuilles de sarriette, de la cardamome, des feuilles de menthe dans 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser pendant 10 min.

[Je découvre](#)