

[Programme progressif sur 4 semaines selon cet article](#)

Chronotype Dauphin

Semaine 1:

- Établissez une heure de réveil et une heure de coucher régulier (semaine et week-end) augmentez votre rythme cardiaque dès le réveil en réalisant quelques exercices.
- Ne buvez pas de café jusqu'à 13h et cessez d'en boire 8 heures avant l'heure du coucher.
- Remplacez le café par du thé.

Semaine 2:

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Prenez le repas du matin protéiné, le repas du midi équilibré et le repas du soir avec 60% de glucides lents (riz complet / quinoa / etc.).
- Prenez une douche froide le matin et une douche chaude le soir.

Semaine 3:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Allez vous balader durant l'après-midi.
- Placez les conversations importantes en fin d'après-midi ou en début de soirée.

Semaine 4:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Pratiquez des activités antistress durant la journée.
- Méditez avant de manger.

Chronotype Lion

Semaine 1:

- Mangez dans les 30 minutes suivant le réveil.
- Faites du sport en début de soirée plutôt qu'en début de matinée.

Semaine 2:

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Prenez du temps le matin pour les interactions avec les gens qui comptent pour vous (plutôt qu'en soirée).
- Mangez à midi.

Semaine 3:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Déplacez votre dernier repas à 18 heures.
- Buvez de l'alcool après 19h30 qu'une à deux fois par semaine.

Semaine 4:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Planifiez les réunions stratégiques durant vos matinées et vos réunions créatives l'après-midi.

Chronotype Ours:

Semaine 1:

- Établissez une heure de réveil et une heure de coucher régulière (semaine et week-end).
- Faites de votre premier repas le plus important de la journée.

Semaine 2:

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Utilisez les heures du matin pour le travail nécessitant de la concentration et les heures de la soirée pour les pensées créatives.
- Socialisez avec votre collègue l'après-midi plutôt que le matin.

Semaine 3:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Essayez d'être actif avant et après chaque repas. Même si c'est une marche de 5 minutes.
- Ne buvez pas d'alcool après 20 heures.
- Même si vous faites la fête le week-end, levez-vous à la même heure (ou maximum 45 minutes plus tard).

Semaine 4:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Ayez du sexe le matin plutôt que tard le soir.
- Faites une sieste entre 14h30 et 15h.

Chronotype Loup:

Semaine 1:

- Mangez quelque chose de protéiné le matin après le réveil.
- Essayez de vous exposer 5 à 15 minutes au soleil dans l'heure qui suit votre réveil.
- Ne prenez pas de café le matin.

Semaine 2:

- Continuez avec les implémentations de la semaine N°1.
- Repoussez le premier café à 11heures.
- Repoussez le dernier repas à 20 heures.

Semaine 3:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Prenez une douche tard le soir (plutôt que le matin).
- Utilisez vos heures matinales pour bien planifier le travail à réaliser l'après-midi ou le jour suivant.

Semaine 4:

- Continuez avec les implémentations des semaines précédentes.
- Faites du sport le soir.
- Débranchez les appareils électroniques à 23 heures.