

# 30 JOURS DE MIEUX-ÊTRE

Routine + recettes + protocoles validés

# Bienvenue sur Zero Touch

L'industrie du bien-être est saturée de marketing. On te livre ce que la science valide vraiment.

Tu reçois ce guide parce que tu fais confiance à Zero Touch pour t'aider. On te livre une méthode concrète, sans bullshit, sans marketing déguisé.

## Sommaire

- 1. Top 10 routines validées scientifiquement
- 2. Ingrédients & compléments : ce qui marche, ce qui est marketing
- 3. Routines du matin : 4 protocoles selon ton temps
- 4. Sommeil : les 5 règles qui changent tout
- 5. 5 mythes wellness à oublier
- 6. FAQ

# 1. Top 10 habitudes validées scientifiquement

Méta-analyses + études cliniques 2020-2025 :

#	Habitude	Effet	Études
1	Sommeil 7-9h	+30% espérance vie en bonne santé	Multiples
2	8000-10000 pas/jour	-30% mortalité toutes causes	Lancet 2023
3	Méditation 10 min/jour	Stress -25%, focus +20%	Goyal 2014
4	Eau 2L/jour (femme), 2.5L (homme)	Cognition, peau, digestion	OMS
5	Légumes 5 portions/jour	-15% mortalité cardio	Aune 2017
6	Force training 2x semaine	+10 ans masse musculaire fonctionnelle	ACSM
7	Cold exposure 2 min/jour	Cortisol, immunité (effet limité, modérer)	Tipton 2017
8	Limiter alcool < 5 verres/semaine	Cancer, foie	Lancet 2018
9	Limiter écran avant coucher	Mélatonine +50%	Chang 2015
10	Lien social fort	+50% espérance vie	Holt-Lunstad 2010

## 2. Routine matin : 4 protocoles selon ton temps

### Étape 1 — 5 minutes : étirements + 1 verre d'eau + intention

L'essentiel.

### Étape 2 — 15 minutes : ajoute 5 min méditation + 5 min lecture

Cognition réveillée.

### Étape 3 — 30 minutes : ajoute 15 min walk ou yoga

Cardio doux + posture.

### Étape 4 — 60 minutes : ajoute 30 min sport + petit-déj nutritif

Hormones optimisées.

## 3. Les 5 erreurs à éviter

Voici les pièges que la majorité tombent dedans. En les évitant, tu gagnes 6 mois.

### **Erreur #1 — Compléments « immunité » sans carence**

Aucun effet si pas de carence (sauf vit D en hiver).

### **Erreur #2 — Détox / cures de jus**

Le foie/rein détoxifient seuls. Marketing pur.

### **Erreur #3 — Café à jeun avant 9h**

Cortisol naturellement haut. Attends 90 min après réveil.

### **Erreur #4 — Cardio uniquement**

Tu perds du muscle. Combine avec force 2x semaine.

### **Erreur #5 — Pas de protéines au petit-déj**

Pic insulinique → fringale 11h. 20-30g protéines = stable.

## 4. FAQ — questions qu'on nous pose le plus

### Q : Probiotiques en gélules : utiles ?

R : Limité scientifiquement. Mieux : aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute).

### Q : Multivitamines quotidiennes ?

R : Inutile si alimentation variée. Sauf B12 (vegans), D (hiver), iode (selon zone).

### Q : Jeûne intermittent : ça marche ?

R : Pour la perte de poids : équivalent à un déficit calorique simple. Pas de magie.

### Q : Eau citronnée le matin ?

R : Pas d'effet « détox ». Pas nocif, mais pas miracle non plus.

# Et maintenant ?

Tu as les clés. Tu sais quoi faire et quoi éviter.

Voici ce que tu reçois dans les semaines qui viennent :

- **Dans 3 jours** : Le protocole sommeil que j'utilise (5 règles)
- **Dans 7 jours** : Le mythe des super-aliments démonté
- **Dans 14 jours** : Routine 30 min qui change tout en 4 semaines

## **Une question ? Un sujet à traiter ?**

Réponds simplement à n'importe quel email de Zero Touch. On te lit personnellement.

À très vite,

**L'équipe Zero Touch**

<https://zerotouch.be>