

Ces 4 composants créent dans notre cerveau ce que l'on appelle la boucle d'habitude, ou boucle d'habitude : plus ce cycle est déclenché souvent, plus le lien entre le signal et la réponse sera fort. Les habitudes deviennent si automatiques que vous êtes incapable d'identifier le stimulus ou de réfléchir à l'action entreprise.

Comprendre et intérioriser cette structure est très important pour développer de nouvelles habitudes : si vous brisez le cycle, vous pouvez éviter de conserver de mauvaises habitudes.

L'étape la plus importante dans le changement d'habitudes est toujours d'identifier le signal et le désir (motivation interne) de créer une nouvelle routine.

Un exemple : nous connaissons tous l'envie de chocolat après le déjeuner.



Avez-vous décidé de renoncer au dessert à l'avenir ? Le simple fait de vous interdire de faire quelque chose ne vous amènera pas à développer une nouvelle habitude durable. Au lieu de cela, nous vous suggérons de vous concentrer sur le signal et la gratification ; par exemple, désormais votre récompense sera une longue promenade en plein air.

Si vous vous concentrez sur la sensation que vous ressentez lorsque votre corps est en mouvement, il vous sera plus facile à l'avenir de répondre au même signal par une action différente. Plus vous réagissez souvent de cette manière, plus votre désir de gratification (sentiment positif) deviendra fort et la motivation augmentera.

- Si vous suivez ce schéma assez souvent, votre nouveau comportement deviendra routinier après un certain temps. Jusque-là, il est probable qu'une certaine discipline sera nécessaire.
- Et même lorsque tout le reste échoue, nos barres protéinées extra chocolat sont une alternative idéale et plus saine à un morceau de chocolat après le déjeuner.

Pourquoi est-il si difficile de développer de nouvelles habitudes ?

Parce que les humains sont programmés pour rester dans leur propre zone de confort, qui est familière, confortable et sûre. Alors pourquoi changer ? C'est un mécanisme complexe. Les chercheurs ont découvert que les habitudes programmées dans le cerveau sont si fixes qu'elles ne peuvent pas être modifiées simplement par la volonté. Ils doivent être reprogrammés, ce qui demande du temps, de la patience et de la discipline.

Top 10 des bonnes habitudes

Nous avons tout dit sur la théorie. Malheureusement, il n'y a pas de bonnes habitudes qui garantissent une satisfaction maximale avec certitude, mais il existe des routines saines qui sont précieuses pour beaucoup de gens. Voici notre top 10 :

Vous faites 7 500 à 15 000 pas par jour

Vous pouvez les ajouter tous les jours au sport : application podomètre, smartwatch ou tracker de fitness vous permettent de surveiller les mouvements, ce qui est important pour rester en bonne santé et se déconnecter.

Selon l'OMS, 10 000 pas correspondent à une bonne demi-heure de mouvement. Plusieurs recherches montrent que 7 500 pas ont déjà un effet positif sur la santé, tandis que d'autres suggèrent de faire 15 000 pas. Découvrez ce qui vous convient.

2 Entraînez-vous trois fois par semaine Avec trois séances d'entraînement par semaine, vous pouvez vous concentrer sur vos objectifs sportifs et voir vos progrès, assurant à votre corps une période de régénération suffisante.

3 Choisissez une alimentation saine. Oubliez les fast-foods et suivez une alimentation saine au quotidien : dès que vous aurez pris cette bonne habitude, les envies de sucreries et les fringales ne seront plus qu'un lointain souvenir.

Astuce : Voici quelques conseils simples pour remplacer les aliments malsains par des aliments sains. Pratiquez-les tous les jours !

Buvez suffisamment

C'est plus facile à dire qu'à faire. Combien d'eau boire par jour ? Cela dépend de facteurs tels que l'activité physique pratiquée, la température extérieure et l'alimentation, mais environ 2 à 3 litres d'eau par jour sont recommandés, sans compter les boissons.

Détente au quotidien

1. Accordez-vous des pauses, vous n'êtes pas obligé d'être productif toute la journée. De courtes pauses, quelques respirations conscientes, 20 minutes de mouvement ou une petite sieste vous aident à faire face aux situations difficiles.
2. Les moments de détente quotidiens réduisent également les effets négatifs du stress sur l'organisme : ils sont assurément un bienfait pour la santé.



6 Trouvez votre routine de sommeil

Un sommeil réparateur est vital pour la santé, mais tout le monde n'a pas besoin de 8 heures de sommeil. L'expert du sommeil et coach sportif international Nick Littlehales explique que le cycle de sommeil dure 90 minutes et que nous devrions idéalement dormir 4 à 6 cycles par nuit.