

20240301 Siesta NASA

Pourquoi est-ce qu'on est tout le temps fatigué, c'est pas normal.

Genre c'est impossible qu'on passe une journée sans se sentir fatigué.

Bon, pour régler ce problème, j'ai trouvé une solution miracle et je la révèle à la fin de cette vidéo.

Donc reste bien là.

Mais pour de vrai, qui n'est jamais fatigué lors d'une journée?

Même en ayant dormi 12 h la veille, je peux lâcher des bâillements, c'est aberrant.

Du coup j'ai décidé de lancer des recherches pour trouver les meilleurs moyens pour ne pas se sentir fatigué pendant la journée et j'en arrive à une conclusion.

J'ai beau dormir autant que je veux, tant que je gère mal mon sommeil, je me sentirai toujours fatigué lors de la journée.

Sauf que j'irai son sommeil comme un chef, c'est quasiment impossible.

Pourtant crois moi j'en ai essayé des techniques, des techniques de l'armée, la technique des cycles de 30 Min est bien d'autres.

Alors je suis un peu écarté des techniques de sommeil et j'ai cherché une solution pour directement diminuer ma fatigue pendant la journée et j'en ai trouvé une incroyable qui marche vraiment.

Il s'agit de faire une sieste l'après-midi.

Là, tu vas me dire non mais merci fréro, tout le monde sait, tu m'as rien appris là.

Mais en fait il faut faire une sieste un peu spéciale.

On l'appelle la sieste NASA et en fait cette sieste elle permet à tous ceux qui la font de récupérer et de se réveiller en pleine forme.

La NASA a fait quelques recherches.

T'imagines un peu la taille des recherches de la NASA qui ont prouvé ces points.

Cette sieste augmente la productivité de 34% et elle augmente l'attention générale de quelqu'un de 54%.

Alors maintenant, comment faire cette sieste correctement?

Premièrement, la sieste doit s'effectuer 13h00-16h00, c'est les meilleurs horaires. Ensuite cette sieste doit durer exactement 26 minutes, pas plus, pas moins pour avoir une récupération optimale.

Alors fini les mauvaises qui te fatiguent encore plus d'habitude.

Essaye la sieste NASA et tu verras tu me remercieras. Et allez, n'oublie pas de t'abonner!