



Pour le jour de repos

Pour le choix de votre jour de repos et l'application, vous devez :

- 1- Choisir son jour de repos.
- 2- Si vous choisissez le MERCREDI par exemple, commencez votre entraînement journalier AUJOURD'HUI.
- 3- MERCREDI, faites seulement la RESPIRATION CARDIAQUE.
- 4- JEUDI, reparamétrez l'application, comme si c'était le 1^e jour, recalculez votre vitesse de lecture, comme vous savez maintenant le faire depuis notre MasterClass.
- 5- Faites votre entraînement quotidiennement, sans sauter de jour. La régularité est très important pour votre progression.