

Digital Male Protocol

Guide de Bien-Être Masculin — Programme 21 Jours

Des habitudes naturelles pour une vitalité retrouvée.

🌿 NATUREL

📅 21 JOURS

🕒 60 SECONDES

Pourquoi ce guide existe

Ce guide a été créé pour les hommes qui cherchent à améliorer leur vitalité de façon naturelle — sans médicaments, sans ordonnance, sans que personne n'ait besoin de le savoir.

Une approche douce, documentée et accessible, conçue pour s'intégrer dans le quotidien le plus chargé qui soit.

- ❏ Ce guide ne remplace pas un avis médical. Il complète votre hygiène de vie avec des habitudes simples et éprouvées.

Ce que vous allez découvrir

01

Trois ingrédients

Accessibles, naturels et abordables

02

Une routine de 60 secondes

Chaque matin, à jeun

03

Un programme de 21 jours

Pour ancrer des habitudes durables

Les 3 Piliers du Programme

Chaque ingrédient a été sélectionné pour sa simplicité, son accessibilité et ses propriétés naturelles bien connues. Ensemble, ils forment une synergie matinale puissante.



Curcuma

Propriétés anti-inflammatoires naturelles et soutien à la circulation sanguine.

- Dose : **1/4 cuillère à café** par jour
- Coût estimé : **~3 €**



Bicarbonate Alimentaire

Alcalinisant naturel, soutien à l'équilibre du pH corporel.

- Dose : **1/2 cuillère à café** par jour
- Version **alimentaire uniquement**
- Coût estimé : **moins de 1 €**

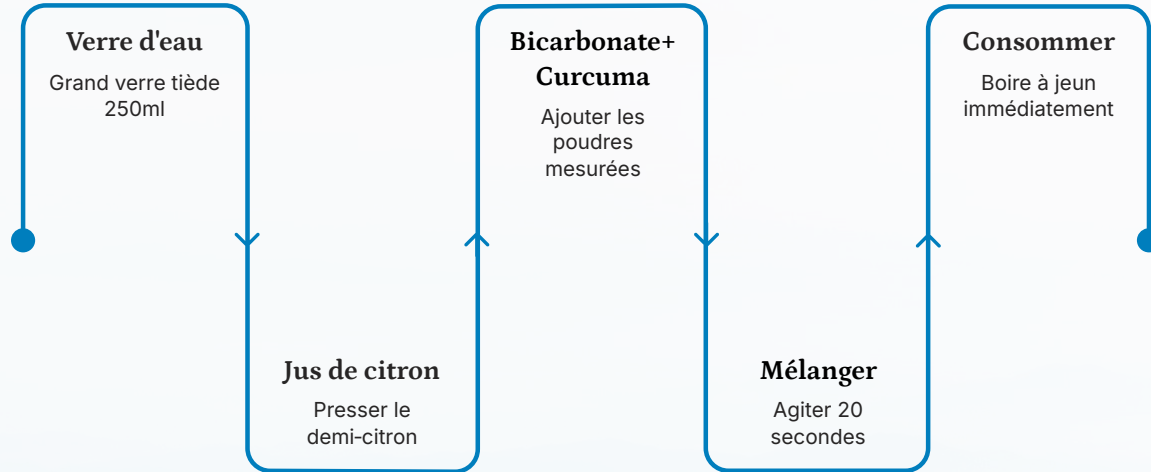


Citron Frais

Vitamine C et antioxydants naturels, soutien à la circulation et à l'immunité.

- Dose : **jus d'un demi-citron**
- Frais, pressé le matin même

La Routine du Matin — 60 Secondes



Clé du succès

La routine doit être exécutée **chaque matin à jeun**, idéalement 30 minutes avant le petit déjeuner, pour une absorption optimale.

La régularité est la clé. 21 jours consécutifs, sans exception.



Durée totale

60 secondes chrono

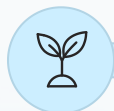


Moment idéal

Au réveil, avant tout repas

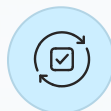
Votre Progression sur 21 Jours

Le programme est structuré en trois semaines progressives. Chaque phase a un objectif clair et vous rapproche d'une vitalité naturelle retrouvée.



Semaine 1 — Fondation (Jours 1–7)

Établir la routine. Votre corps découvre et s'adapte aux ingrédients. Dès la première semaine, une meilleure énergie matinale est souvent ressentie.



Semaine 2 — Intégration (Jours 8–14)

La routine devient naturelle, presque automatique. Les habitudes de bien-être s'ancrent profondément dans votre quotidien.



Semaine 3 — Résultats (Jours 15–21)

Amélioration notable de l'énergie et de la vitalité générale. Le programme atteint sa pleine expression.

Amplifiez les Résultats

Ces habitudes complémentaires maximisent les bénéfices de votre routine matinale. Considérez-les comme les fondations d'un mode de vie masculin équilibré.



Sommeil Réparateur

Dormez **7 à 8 heures** par nuit. Le sommeil est le premier médicament naturel de l'homme.



Mouvement Quotidien

30 minutes de marche par jour suffisent pour relancer la circulation et booster l'énergie.



Hydratation

Visez **1,5 L d'eau** par jour. L'eau potentialise l'action de chaque ingrédient du protocole.



Alimentation Consciente

Réduisez les aliments ultra-transformés et **limitez l'alcool** pendant les 21 jours pour des résultats optimaux.

Vous avez fait le premier pas.

Ce programme ne promet pas de miracle. Il vous propose une structure — une routine simple, naturelle, et accessible à n'importe quel homme qui décide de prendre sa vitalité en main.

21 jours. 60 secondes. Trois ingrédients.

☐ Simple

Une routine que n'importe qui peut tenir

☐ Naturel

Trois ingrédients de cuisine, zéro chimie

☐ À Vous

Votre vitalité, entre vos mains

Digital Male Protocol © 2026 — Ce guide est à usage personnel uniquement. Il ne constitue pas un avis médical.