



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Activité physique en matinée																														
Exposition à la lumière naturelle en matinée																														
Arrêt de la caféine avant 14h00																														
Dîner avant 20h00																														
Douche chaude 2 heures avant le coucher																														
Extinction des écrans 90 minutes avant le coucher (21h00 idéalement)																														
Brossage / siwak / tenue de nuit avant extinction des écrans																														
Activités de détente diverses, sans écran, avant le coucher.																														
Lecture du Coran																														
Ablutions avant de se coucher																														
Secouer ses draps																														
Récitation de sourates																														
Récitations d'invocations																														
Dormir en direction de la Qiblah, sur le côté droit																														