

LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Symptôme classique de la dépression, le trouble de l'humeur peut être vécu difficilement par son entourage. La fatigue et la lassitude sont très envahissantes et paraissent insurmontables. Découvrez quelques conseils simples pour retrouver votre joie de vivre.

Je favorise les produits riches en acides gras Oméga 3 et en polyphénols

L'alimentation est souvent notre première médecine ! Il est prouvé que l'apport d'acides gras Oméga 3 et de polyphénols peut considérablement améliorer l'humeur et vous apporter plus de sérénité au quotidien.

JE PRIVILÉGIE

Les légumes, les aliments complets et les fruits frais



JE LIMITE

Les plats industriels, trop chargés en sucres et en graisses



JE RESTE EN FORME ET JE RETROUVE LA BONNE HUMEUR

JE DORS COMME UN LOIR

Le respect de la durée du sommeil est primordial.

Pour un adulte, on compte généralement entre 7 et 9h de sommeil par nuit.

JE PRATIQUE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au-delà des bénéfices sur la santé physique, pratiquer une activité physique régulière a un impact très positif sur le cerveau et sur le moral.

J'ADOpte UN ÉTAT D'ESPRIT SÉRÉIN

Cultiver le positif, relativiser, se relaxer et se détendre au niveau de l'esprit sont des actions à mettre en place pour vous permettre d'améliorer votre état d'humeur.



LES TROUBLES DE L'HUMEUR

Les troubles de l'humeur (la mauvaise humeur) peut se manifester de deux façons bien distinctes : l'anxiété et les troubles dépressifs. Pour y faire face, une alimentation riche en micronutriments est à favoriser.

RECOMMANDATION

Nous sommes tous exposés à la fatigue, à la lassitude et à des états passagers de déprime. Certains compléments alimentaires naturels peuvent vous aider à retrouver le calme émotionnel et à favoriser la relaxation. Nous vous conseillons nos produits Qualm, OptiMéga Trio, L-Tyrosine et LAB Connect.

Qualm

Favorise le calme émotionnel et aide à la relaxation



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

OptiMéga Trio

Recommandé pour le fonctionnement normal du cerveau



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

L-Tyrosine

Contribue au bien-être mental



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

L.A.B® Connect

Contribue au fonctionnement du système nerveux et aide à lutter contre le stress



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

