

TOUT SAVOIR SUR LA MÉNopause

20 à 25% des femmes ménopausées se plaignent de déséquilibres affectant leur qualité de vie. La ménopause peut s'accompagner de plusieurs dysfonctionnements qui sont sans réelle gravité mais qui peuvent vite devenir handicapants.

Une bonne alimentation permet de prévenir les troubles de la ménopause.

JE PRIVILÉGIE

Les Oméga-3

Les produits riches en **phyto-oestrogènes**
Une alimentation **méditerranéenne/crétoise**



J'ÉVITE

Le sel et le sucre ajouté

Les **produits industriels transformés**
& je limite ma consommation de **viande rouge**



PRÉVENIR ET SOULAGER NATURELLEMENT LES SIGNES DE LA MÉNopause

UTILISER LA PHYTOTHÉRAPIE

L'utilisation des plantes favorise le rééquilibrage du climat œstrogène/progestérone. Il permet ainsi de réduire les signes inconfortables.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'activité physique régulière et modérée est nécessaire pour contrôler la prise de poids abdominal après la ménopause.

PRÉVENIR LES DÉSÉQUILIBRES LIÉS À LA MÉNopause PAR L'ALIMENTATION

A l'âge de la ménopause, les femmes sont plus sensibles aux maladies. Adopter un modèle d'alimentation méditerranéen-crétois contribue à la prévention du risque cardiovasculaire.



TOUT SAVOIR SUR LA MÉNOPAUSE

La ménopause est une période physiologique naturelle qui marque la vie d'une femme.

Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, prise de poids et impact sur la libido, ces signes accompagnent souvent la ménopause. Il existe toutefois des moyens naturels de réduire ces maux inconfortables au quotidien.

RECOMMANDATIONS

En plus d'une alimentation saine et équilibrée, une supplémentation riche en Omega-3 permet de réduire les signes inconfortables liés à la ménopause.



OptiMega Trio

OptiMega Trio apporte des Omega-3 qui contribuent au maintien du fonctionnement normal du système nerveux.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



Qualm

Qualm contient du Safran et de la Mélisse. Le Safran aide au calme émotionnel. La Mélisse contribue au bien-être mental et à la relaxation.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



L.A.B Connect

L.A.B Connect apporte du Magnésium, du L-Tryptophane, du Safran, du Zinc et de la Vitamine B9 qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



L.A.F Houblon

Le Houblon atténue les désagréments liés à la ménopause (bouffées de chaleur). Il participe également à la relaxation et au sommeil.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

