



GUIDE PRATIQUE : NOS CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

JE DORS



Dans une chambre à la bonne température.

L'idéal pour s'endormir est 18°C

JE MANGE

Un repas léger, digeste, végétal et le plus tôt possible le soir.



Je bannis les plats trop gras et riches en viande !

JE LIMITE



Pas d'excès d'alcool avant de dormir.

Je m'hydrate avec de l'eau

JE FUIS

L'excès de lumière bleue produite par les écrans : je déconnecte mon cerveau pour mieux dormir



JE BANNIS

Occasionnellement : j'utilise des bouchons d'oreilles et un masque oculaire pour être au calme



QUELLES SOLUTIONS POUR PROFITER D'UN SOMMEIL RÉPARATEUR ?

Une ambiance olfactive

Détendez-vous en respirant des parfums d'ambiance à base d'huiles essentielles que vous aimez, comme la mandarine, l'orange amère, la lavande ou encore le jasmin.

Un repas harmonieux

Misez sur une alimentation légère, digeste, végétarienne, avec du magnésium et le plus tôt possible dans la soirée. Terminez par une tisane relaxante au tilleul ou à la camomille.

La préparation du sommeil

Favorisez le sommeil en sollicitant les neurotransmetteurs invitant au calme. Oubliez vos soucis et cultivez des pensées positives avant de dormir.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique régulière



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



GUIDE PRATIQUE : NOS CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Nous sommes parfois fatigués après une nuit de repos et nous ne comprenons pas pourquoi nous avons encore sommeil. Heureusement, des solutions naturelles existent pour être en forme et pour aider notre corps à mieux se reposer.

Opti Magnésium

Pour faire le plein de magnésium et de vitamines B.



> Scannez le QR code
pour voir le produit en ligne

LAF Lavande

Riche en plantes, en magnésium et en Lactobacillus.



> Scannez le QR code
pour voir le produit en ligne

Qualm

Il vous apporte safran et mélisse pour contribuer au bien-être mental.



> Scannez le QR code
pour voir le produit en ligne

LAB Connect

Riche en nutriments qui participent au fonctionnement normal du système nerveux.



> Scannez le QR code
pour voir le produit en ligne

