

MIEUX VIVRE LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

J'ADOPTE

Une assiette **riche en Oméga-3**
Des **légumineuses**,
des noix, et des céréales complètes.



Je privilégie les aliments de filière bio

J'ÉVITE

Les matières grasses d'origine animale
comme la **charcuterie**,
ainsi que le **sel**, le **café**,
le **thé** et le **chocolat**



JE SURVEILLE

Les carences en **minéraux** :
magnésium, calcium,
potassium & magnésium



RELAXATION ET REPOS

J'évite les **dettes de sommeil** et je dors
au moins 8h par nuit.

J'apprends à **gérer mon stress**. Les
femmes qui ont un tempérament très
tendu voient leurs symptômes se
majorer.



JOURNAL DE BORD

Tenir un journal pour identifier le
caractère cyclique du SPM.

Je **classe les sensations d'inconfort** :
signes douloureux, gonflements et
oedèmes ou neuropsychiques.



UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

J'entretiens une activité physique **régulière**, 20 à 30 min par jour
pour stimuler mon organisme et l'aider à sécréter des endorphines.



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance
pour mon capital santé



ZOOM SUR LE SYNDROME PRÉMENSTRUEL

À l'approche des règles, 75% des femmes présentent un syndrome prémenstruel. Ce signe apparaît quelques jours avant les règles et dure en moyenne 2 à 7 jours. Les signes varient d'une femme à l'autre. Fatigue, fragilité émotionnelle, irritabilité, prise de poids et gonflement des seins sont fréquemment évoqués.

RECOMMANDATIONS

Pour réguler les déséquilibres du corps et ainsi réduire les troubles du syndrome prémenstruel, une supplémentation, en plus d'une alimentation saine, riche en oméga-3, peut être conseillée. Ainsi, des apports en calcium, magnésium ou encore la mélatonine contribuent à améliorer le syndrome prémenstruel.



Endozen

Endozen a été conçu pour aider les femmes, grâce à une association d'ingrédients favorisant le bien-être féminin (anti-oxydants, anti-inflammatoires, anti-douleurs anti-crampes, stress,...).



> 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, à la détente 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 et apportent un calme émotionnel.



> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne